

Minna Kaukonen

LASTEN OMA LIIKUNTARATA

- osallistaa, lisää fyysistä aktiivista liikkumista ja vahvistaa mi-
näkuvaa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaaliala

Opinnäytetyö

02.11.2017

| | |
|---|---|
| Tekijä(t) Otsikko | Lasten oma liikuntarata – osallistaa, lisää fyysistä aktiivista liikumista ja vahvistaa minäkuva. Minna Kaukonen |
| Sivumäärä Aika | 51 sivua + 2 liitettä 2.11.2017 |
| Tutkinto | Sosionomi |
| Koulutusohjelma | Sosiaali- ja terveysala |
| Suuntautumisvaihtoehto | Varhaiskasvatus |
| Ohjaaja(t) | Lehtori Anna-Riitta Mäkitalo Lehtori Kirsi Lautala |
| <p>Tämän opinnäytetyön teemana on kannustaa lapsia fyysiseen aktiiviseen liikkumiseen päiväkodissa ja samalla kiinnittää varhaiskasvattajien huomio asian tärkeyteen. Teoriapohjana työssä on esillä varhaiskasvatukseen, lapsilähtöisyyteen, osallisuuteen sekä minäkuvan muodostumiseen liittyviä teemoja. Tärkeää on huomata lapsen kiinnostus liikuntaa kohtaan sekä miten sitä voidaan toteuttaa varhaiskasvatuksessa. Huomiota kiinnitetään liikunnan vaikutuksesta lapsen minäkuvan muodostumiselle sekä itsetunnon kehittymiselle. Lasten itsetunto kasvaa suhteessa muihin ihmisiin ja lapsiin vertaisryhmässä. Varhaiskasvattajat voivat vahvistaa niitä omalla toiminnallaan ja myönteisellä palautteella lapselle.</p> <p>Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin Vantaalla sijaitsevassa päiväkodissa osana Vantaan kaupungin Leikkien liikkumaan -projektia. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa lapsille tilaisuus suunnitella erilaisia mahdollisuuksia sisäliikuntavälineiden käyttöön ja siten lisätä liikunnallisia aktiviteetteja päiväkodissa. Työn funktionaalinen osa koostui neljästä toimintakerrasta, jotka pidettiin kesäkuussa 2017. Kohderyhmänä oli 3 – 6 -vuotiaat lapset.</p> <p>Opinnäytetyö voidaan nähdä hyödyllisenä ja ajatuksia herättävänä kun rohkaistaan varhaiskasvattajia pienin askelin toimintaan lasten kanssa liikunnallisten aktiviteettien pariin. Yksi kehittämisidea päiväkoteihin voisi olla toiminta, jossa lapset valitsevat mieleisiä liikuntatiloja päiväkodin sisällä ja rakentavat näihin liikunnallisia seikkailuja.</p> <p>Käytetyt arviointimenetelmät olivat havainnointi, haastattelut sekä palaute lapsilta ja lastentarhanopettajalta. Toiminnan toteutuksen ideaa koskeva palaute oli positiivista ja toimintaa pidettiin hyvänä välineenä lasten liikunnan lisäämisessä. Toiminta nähtiin lapsilähtöisenä, jokaisen lapsen toteutus oli yhtä arvokas, osallistuminen oli itse määriteltävissä ja siten lapsen osallisuus toteutui koko toiminnan ajan.</p> | |
| Avainsanat | Fyysinen aktiivinen liikkuminen, varhaiskasvatus, lapsilähtöisyys, osallisuus, minäkuva |

| | |
|---|---|
| Author(s) Title Number of Pages Date | Minna Kaukonen Children's own Sport Track – Enables Participation, Increases Physical Activity and Strengthens Self-image. 51 pages + 2 appendices 2.11.2017 |
| Degree | Bachelor of Social Services |
| Degree Programme | Social Services |
| Specialisation option | Social Services |
| Instructor(s) | Anna-Riitta Mäkitalo, Senior Lecturer Kirsi, Lautala, Senior Lecturer |
| <p>The purpose of this thesis was to give an opportunity for children to develop different possibilities to use exercise tools and activities. The aim of this project was to increase children's sports by supporting their participation based on child-oriented thinking. The functional part of this thesis consisted of four activity sessions, which took place in June 2017. The target group was a child group aged between 3-6 years old.</p> <p>The theoretical background of the thesis deals with physical activities among children, e.g. playing, as well as the importance of children's participation child-orientation, and how these factors are implemented in the early childhood education. Attention was paid to the concepts of self-esteem and self-image of a child and how these can be strengthened by day care workers showing own action and giving positive feedback. Child self-esteem grows in interaction with other people and children in a peer group.</p> <p>Thesis can be used as an asset when encouraging day care workers in their daily activity with the children to use physical activity. One development idea could be an activity where children have a free opportunity to choose places within the day care center and thus do physical activities building thematic adventures.</p> <p>The evaluation methods used were observation, interviews and feedback from children and the kindergarten teacher of the group. The feedback on the physical exercise was positive and it was considered to be a good tool for increasing children's physical activity and play. The activities were evaluated as being child-centered, and children's participation was diverse.</p> | |
| Keywords | Physical Activity, early Childhood education, child centeredness, participation and self-image |

Sisällys

| | | |
|------|--|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoite | 2 |
| 2.1 | Toimintaympäristö | 3 |
| 2.2 | Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa | 4 |
| 2.3 | Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden liikuntasuositukset | 5 |
| 2.4 | Teoreettinen viitekehys | 6 |
| 3 | Liikunta ja motorinen kehitys | 7 |
| 3.1 | Liikunnan merkitys lapsen kehitykseen | 8 |
| 3.2 | 3-6 -vuotiaan lapsen motorinen kehitys | 9 |
| 4 | Liikunta vahvistamassa lapsen minäkäsitystä ja itsetuntoa | 11 |
| 4.1 | Määritelmiä minäkäsitys ja itsetunto | 11 |
| 4.2 | Minäkäsitys on hierarkkinen järjestelmä | 12 |
| 4.3 | Liikunta vahvistaa itsetuntoa ja luo positiivista minäkuva | 14 |
| 4.4 | Liikkuminen opettaa ja kehittää erilaisia taitoja | 16 |
| 5 | Lapsilähtöisyys ja osallisuus varhaiskasvatuksessa | 17 |
| 5.1 | Lapsilähtöisyyden määrittelyä | 17 |
| 5.2 | Osallisuuden määrittelyä | 18 |
| 5.3 | Hartin näkemys osallisuudesta | 20 |
| 6 | Opinnäytetyön toiminnallinen osuus | 22 |
| 6.1 | Liikuntaradan toteutus | 23 |
| 6.2 | Ensimmäinen tapaaminen päiväkodilla | 24 |
| 6.3 | Toinen kerta: liikuntavälineisiin tutustumista | 25 |
| 6.4 | Arviointia toisesta kerrasta | 27 |
| 6.5 | Kolmas kerta: oman liikuntavälineen ohjeen piirtäminen ja kertominen | 28 |
| 6.6 | Arviointi kolmannesta kerrasta | 30 |
| 6.7 | Neljäs kerta: liikuntarata valmistelut | 31 |
| 6.8 | Arviointi neljäs kerta | 32 |
| 6.9 | Viides kerta: liikkumista valmiilla radalla | 33 |
| 6.10 | Arviointi viides kerta | 34 |
| 7 | Toiminnan yhteenveto | 35 |

| | | |
|-----|---|----|
| 7.1 | Lasten palautetta toiminnasta | 35 |
| 7.2 | Lastentarhanopettajan arviointi, tavoitteet ja toiminta | 36 |
| 7.3 | Oma arviointi tavoitteet ja toiminta | 37 |
| 7.4 | Havainnointia lasten palautteesta ja toiminnasta | 39 |
| 7.5 | Lopulliset tuotokset toiminnasta | 40 |
| 8 | Eettisyys ja arvioinnin luotettavuus | 40 |
| 9 | Pohdinta | 42 |
| | Lähteet | 44 |
| | Liitteet | |
| | Liite 1: Lasten liikuntavälineohje | |
| | Liite 2: Lupa vanhemmilta lapsen havainnointiin | |

1 Johdanto

Lasten liikkumisen tärkeys on nostettu esille Ilo kasvaa liikkuen – hankkeen osalta koamalla yhteen uusinta tutkittua tietoa ja päivittämällä varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2016. Motoriset perustaidot ovat pohja liikkumiselle ja fyysiselle aktiivisuudelle. Niiden avulla ihminen pystyy itsenäisesti selviytymään arkielämän fyysistä haasteista sekä osallistumaan erilaisiin liikunnallisiin aktiviteetteihin elämänsä aikana. (Iivonen ym. 2016: 34; Rintala ym. 2016: 49).

Vuonna 2016 Uudistettujen Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Tästä määrästä on tunti fyysisesti vauhdikasta ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa. Uusien suositusten myötä tuntimäärä nousi kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 5-6.) Kasvattajan merkitys liikunnallisten elämäntapojen suunnannäyttäjänä on suuri, koska 3–5 –vuotiaan tapa toimia ja elää alkavat rakentua tässä vaiheessa. Varhaislapsuudessa opitut taidot ovat siten fyysisen aktiivisuuden perusta. (Ilo kasvaa liikkuen 2015: 25.) Positiiviset liikuntakokemukset takaavat tunteen omasta pätevyydestä ja tämä nähdäänkin merkittävänä liikunta-aktiivisuuden perustana. (Hirvensalo ym. 2016: 36; Kari 2016:90).

Eri tutkimuksia vertaillen on kuitenkin huomioitava liikunnan määrittelyn ja mittaamisen erot, sekä lasten eri-ikäisyys. Eri tutkimusten perusteella kuitenkin kaikki monipuolinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää lasten normaalille kehitykselle ja terveydelle. (Haapala ym. 2016: 12, 17-18.) Tämän lisäksi liikkuminen on mainio tapa osallistumiseen sekä vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on usein signaali sille, että lapsi on mukana, vaikuttaa ja saa positiivisia kokemuksia. (Reunamo 2016: 30.) Liikkumisen sisältöä monipuolistetaan samalla kun välineistöä tarkastellaan niiden liikkumiseen liittyvien mahdollisuuksien osalta (Reunamo & Kyhälä 2016: 58). Motoriset perustaidot eli tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot kehittyvät myös liikkumisen avulla. Näitä voidaan harjoitella esimerkiksi antamalla lasten itse valita harjoittelemansa taito. (Iivonen ym. 2016: 32.)

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on antaa malli, jonka avulla voidaan edesauttaa lasten fyysisen aktiivisen liikkumisen lisäämistä päiväkotipäivän aikana. Tarkoituksena on

tutustuttaa lapset erilaisiin liikuntavälineisiin ja innostaa liikkumaan. Tämä toteutuu kun lapset saavat itse suunnitella liikkumista lisäävää toimintaa. Pieni lapsi liikkuu luonnostaan paljon ja kokee siitä mielihyvää. Kävelemään oppinut lapsi hioo taitoaan lakkaamatta. Liikkumisen salliminen ja siitä iloitseminen tukevat lapsen suotuisaa kehityskulkua. Lapselle tulisi luoda mahdollisuuksia vapaaseen liikkumiseen, rakentaa sille tilaa ja tarjota liikkumiseen innostavia välineitä. (Helenius & Korhonen 2008: 38.)

Lapsi muodostaa kuvan omasta osaamisestaan ja taidoistaan kehollaan saamiensa kokemusten perusteella. Kun lapsi liikkuu ja tekee jotain ruumiillista havaitsee hän samalla kuinka hän voi itse suoriutua jostakin. Ensimmäisten elinvuosien aikana lapsen fyysiset kokemukset vaikuttavat merkittävästi minäkuvan rakentumiseen. Onnistuessaan lapsi pystyy suoriutumaan vaativimmistakin haasteista sekä samalla luottamaan itseensä. Tutkimusten mukaan lapsilla, jotka harrastavat liikuntaa on keskimääräistä parempi minäkäsitys kuin liikuntaa harrastamattomilla lapsilla. (Miettinen 1999: 66; Zimmer 2001:21.)

Liikunnan myönteiset vaikutukset syntyvät eri lähteistä ja niistä on esitetty niin psykologisia kuin fysiologisia selitysmalleja. Mikäli liikkuminen aiheuttaa ihmiselle positiivisen itsetunnon kohoamisen seuraa siitä ns. positiivinen kierre seuraavaan psyykkiseen olotilaan. Liikunnan avulla voi parhaimmillaan saavuttaa hallinnan tunnetta, joka puolestaan kohottaa itsenäisyyttä ja luo pohjaa seuraavaan menestykseen. Liikunta ja liikkuminen tulisi nähdä mahdollisuutena, ei pakkona. Parhaimmillaan liikunta synnyttää sosiaalisia tarpeita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012: 191.)

2 Opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoite

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on tuottaa lapsilähtöistä lasten fyysistä aktiivisuutta ja osallisuutta toteuttavaa toimintaa Vantaalla sijaitsevalle päiväkodille. Päiväkodin nimi toivottiin jätettävän pois opinnäytetyössä, joten päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmaa ei mainita tekstissä eikä viite- ja lähdetiedoissa. Liikuntaradan tarkoitus on, että lasten päivittäinen vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus tapahtuisi osittain sen avulla. Opinnäytetyö on osa Leikkien Liikkumaan – Vantaan liikkuvat päiväkodit hanketta, jonka tavoitteena on lisätä lasten liikuntaa päiväkodin arjessa. Opinnäytetyöni antaa esimerkin yhdestä tavasta suunnitella ja toteuttaa liikunnallista toimintaa päiväkodin

arkeen yhdessä lasten kanssa. Hankkeessa hyödynnetään aikaisempia Vantaan liikkuvat koulut toimintamalliin kuuluvia hyviä käytäntöjä sekä Valon Ilo kasvaa liikkuen – ohjelman verkostoja ja materiaaleja. Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman päämääränä on liikuntamyönteinen toimintakulttuuri varhaiskasvatuksessa. Lisäksi halusin tuoda esille, että liikuntaan voi tutustua ”*pienin askelin*” kuten Ilo kasvaa liikkuen – ohjelma painottaa (Ilo kasvaa liikkuen 2015: 35).

2.1 Toimintaympäristö

Opinnäytetyö liittyy Leikkien Liikkumaan – Vantaan liikkuvat päiväkodin hankkeeseen. Tämä hanke on Vantaan kaupungin liikuntapalveluiden ja varhaiskasvatuksen tulosalueiden yhteistyöhanke, jonka tavoitteena on lisätä vantaalaisten päiväkotien lasten liikuntaa arjen toiminnassa. Kolmevuotisen hankkeen on vuodelle 2016 rahoittanut Etelä-Suomen Aluehallintovirasto ja jatkorahoitusta haetaan vuosille 2017-18. Vuoden 2016 aikana hanke on toteutettu pilottina Korso - Koivukylän päiväkotien yksiköissä ja vuoden 2017 aikana tarkoitus olisi laajentaa toimenpiteitä kaikkiin Vantaan päiväkoteihin. (Leikkien liikkumaan – Vantaan liikkuvat päiväkodit n.d.)

Hankkeen teemalliset toimenpiteet ovat seuraavat:

1. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin synnyttäminen päiväkodeissa
2. Lasten liikkumista lisäävät toimintatavat
3. Oppimisympäristöjen kehittäminen
4. Eri alojen toimijoiden yhteistyön tiivistäminen

”Päiväkoti-ikäiset leikkimällä liikkumaan” Vantaan kaupungin verkkosivujen julkaisussa mainitaan hankkeen tavoitteeksi luoda mahdollisimman hedelmällinen maaperä liikunnallisen elämäntavan muodostumiselle jo varhaiskasvatusikäisille lapsille. Haasteena nähdään varsinkin niiden lasten innostaminen liikkumaan, jotka usein valitsevat rauhallisen paikallaan tapahtuvan leikin tai tekemisen. Huomiota tulisi kiinnittää havainnointiin ja sitä kautta kaikkien lasten liikuntaan innostamiseen erilaisilla tavoilla. Hankkeessa mukana olevat päiväkodit ovat innostuneesti tarttuneet yhteiseen haasteeseen ja siksi edellytykset menestyä ovat erittäin hyvät. (Vantaa 2016.)

Leikkien liikkumaan -hankkeella on myös blogi, jonka idea on liikuntaan liittyvien käytäntöjen, artikkeleiden ja kokemusten jakaminen. Blogi toimii lisäksi materiaalipankkina päiväkotihenkilökunnalle. Blogissa on kirjoituksia ja kuvia päiväkodeissa toteutetuista liikunnallisista toiminnoista. (Leikkien liikkumaan n.d.)

Liikkuva koulu – toiminta on yksi hallituksen kärkihankkeista, jolla tavoitellaan aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä lisäämällä liikettä, edistämällä oppimista ja mahdollistamalla oppilaiden osallisuus. Jokainen koulu toteuttaa liikkuvampaa koulupäivää omalla toimintatavallaan. Vuosina 2013-2015 oppilaiden fyysinen aktiivisuus lisääntyi kun suositusten mukaan liikuttujen päivien määrä kasvoi vähän liikkuvien yläkoululaisten osalta. (Liikkuva koulu 2016 n.d.; Muutoksia liikkuvissa kouluissa 2013-2015 n.d.) Myös Vantaan kaupungin koulut ovat tässä Liikkuvat koulut - toiminnassa mukana ja näitä materiaaleja hyödynnetään myös Vantaan liikkuvat päiväkodit – hankkeessa.

2.2 Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa

Varhaiskasvatuksessa yhtenä tavoitteena on toteuttaa muun muassa liikuntaan perustuvaa ja monipuolista pedagogista toimintaa mahdollistaen myönteiset oppimiskokemukset, edistää lasten toimimista vertaisryhmissä sekä antaa kaikille yhdenvertaiset mahdollisuudet (Varhaiskasvatuslaki 1.luku § 2a). Liikuntakasvatuksessa huomioidaan lapsen minäkuvan monipuolistaminen ja tukeminen. Sen avulla rohkaistaan lasta omien fyysisten rajojen kokeilemiseen. Samalla varhaiskasvatus antaa mallin lasten hyvinvointia ja terveyttä arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle ja ylläpitävälle elämäntavalle (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 32,46).

Liikuntakasvatus on lapsilähtöistä, monipuolista ja säännöllistä toimintaa, joka tukee lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Ohjattu- ja omaehtoinen liikkuminen liittyvät vahvasti lapsen varhaiskasvatukseen ja siten suurena osana päiväkodin toimintaan. Käytännössä tämä tarkoittaa, että lapsia kannustetaan liikunnallisiin leikkeihin sekä ulkoiluun kaikkina vuodenaikoina. Jotta tämä toteutuisi, täytyy lapsille luoda mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen, jotka ovat kuormittavuudeltaan eritasoisia liikunnan tapoja, kuten sisä- ja ulkoleikit, retkeily erilaisissa maastoissa sekä ohjattua tavoitteellista liikkumista. Liikkuminen kehittää lapsen kehontuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja kuten tasapaino-, liikunta ja välineidenkäsittelytaidot. Liikkumisessa lapsi hyödyntää kaikkia aistejaan käyttäessään erilaisista materiaaleista valmistettuja sekä liikkumaan innostavia välineitä. Myös liikkumisen keston, tempon ja intensiteetin tulee vaihdella. Liikkumisen

kokemuksia tulisi saada kokea niin yksin, parin kuin ryhmän kanssa. Lapsilla tulisi olla myös monipuolisesti erilaisia liikuntavälineitä saatavilla. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 46.)

Päiväkodin kasvatuksella on vaikutusta lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen ja kuinka lapsi asennoituu omaa kehoaan kohtaan. Liikuntakasvatuksen sisältöön päiväkodissa on siksi kiinnitettävä huomiota. (Zimmer 2001: 103.) Liikunnan yhtenä keskeisenä tavoitteina varhaiskasvatuksessa on tarjota onnistumisen elämyksiä sekä myönteisen minäkuvan kehittymisen tukeminen (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003:96).

Lapselle ominainen tapa toimia on liikkuminen. Lapset ilmaisevat itseään liikkuen ja samalla kehittyvät motoriset taidot leikin lomassa. Liikunnan tulee olla lapselle positiivinen elämys. Sen mahdollistamat tunnekokemukset ovat merkittävässä osassa elämänikäisen liikunnan ilon löytämisessä. Kasvattajan tehtävä on siten luoda jokaiselle lapselle onnistumisen mahdollisuuksia liikunnan äärellä. Aikuisen esimerkki ja yhdessä tekeminen luovat liikunnan iloa. Kilpailusta ja suoritusten vertailusta tulisi tietoisesti pyrkiä pois. Samalla tulisi kiinnittää huomiota oppimisympäristöön ja sen muokkaamiseen liikuntaa tukevaksi. Päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa liikuntaan kannustavat välineet ovat mahdollisuuksien mukaan lasten vapaassa käytössä. Tärkeänä tavoitteena onkin, että lapset liikkuisivat itse aina kun siihen on mahdollisuus. Liikkumista estäviä turhia kieltoja vältetään, mutta turvallisuuteen kiinnitetään huomiota. (Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma 2017: 55.)

2.3 Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden liikuntasuositukset

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan motoristen suoritusten toistamiseen perustuvaa liikkumista, joka kuluttaa energiaa (Sääkslahti 1999: 332). Pienen lapsen fyysinen aktiivisuus ilmenee usein leikkinä. Liikuntakokemusten kautta lapselle välittyy mielekkäitä toiminnan kokemuksia ilman, että niissä on mukana tarkoitus- tai tuloshakuisuutta. Liikunta ja leikki mahdollistavat toimintoja, joita lapsi voi toteuttaa itsetarkoituksesta ja siten ne palkitsevat itse itsensä. (Zimmer 2011: 24.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016) painottavat iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Liikkumista tulisi olla vähintään kolme tuntia päivässä. Liikunta on jokaisen lapsen oikeus ja vauhdikas liikunta virkistää sekä aktiivinen tekeminen innostaa kohti liikkuvaa elämäntapaa. Välineitä ja leluja on oltava saatavilla, koska ne innostavat

kokeilemaan. Liikunnassa lapsella on mahdollisuus vaikuttaa ja monipuolinen tekeminen antaa uusia taitoja. Ympäristöllä on merkitystä haastajana ja hauskuuttajana. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 12-12.)

Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta elämäkulussa mainitaan lapsuuden ajan positiivisten liikuntakokemusten merkityksellisyys varhaisen liikuntasuhteen muodostumisessa. Asenteilla on merkitystä, sillä ne ohjaavat lapsen haluja ja mieltymyksiä. Lapsi innostuu jostain asiasta kun hän kokee pätevyyttä ja pysyvyyttä. Tämä edellyttää, että tekeminen on lapsilähtöistä ja monipuolista. Sillä onko liikunta pihaleikkejä tai ohjattua liikuntaa ei ole merkitystä vaan positiiviset kokemukset ovat kaiken keskiössä. Lasten vuorovaikutussuhteiden kehittyminen ja yhdessä tekemisen ovat tärkeitä. Nämä kaikki vaikuttavat liikkujan tunnekokemuksiin, joista merkittävänä mainitaan viihtyminen ja kannustava ilmapiiri. Myös pystyvyyden tunteella on merkitystä ja se onkin ollut useissa tutkimuksissa aktiivista elämäntapaa ennustava tekijä. (Karvonen, Nikander & Piirainen 2016: 71.)

2.4 Teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu toiminnan tavoitteiden kannalta seuraavista varhaiskasvatukseen liittyvistä asioista: lapsilähtöisyydestä, osallisuudesta, fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisen merkityksestä lapsen minäkuvaan. Arvioinnissa käytettiin lastentarhanopettajan antamaa kirjallista palautetta, omia havaintoja, valokuvia sekä lasten suullista palautetta. Opinnäytetyö pyrki toteuttamaan mahdollisimman yksinkertaisen keinon lasten liikunnan lisäämiseen ja tekemisen tapaan päiväkodissa. Tämän kaltaista toimintaa on mahdollista toteuttaa myös ulkona ja päiväkodin muissakin liikunta- ja leikkilanteissa. Opinnäytetyönä toteutettu liikuntarata on yksi malli, jonka avulla muutkin varhaiskasvatusyksiköt voivat halutessaan toteuttaa ja kehittää eteenpäin. Liikunnallisen radan avulla voi käsitellä erilaisia teemoja kuten tunne- taidot, draamaa tai seikkailla tarinan avulla, vain mielikuvitus on rajana. Päiväkodissa lapsilähtöisyys on mukana useassa toiminnan suunnittelussa mm. kädentaidoissa lapset saavat vaikuttaa tekemiseen ja toteuttamiseen valitsemalla aiheen, joten se jatkuu luonnollisesti tässäkin toiminnassa.

Aikuisilla on tärkeä asema myönteisen ja liikkumiseen kannustavan ilmapiirin luomisessa. Mahdollisuuksia liikkumiseen täytyy luoda, koska se vahvistaa lapsen itsetuntoa

ja oppimista. Lapset haluavat liikkua ja heillä se yleensä perustuu leikkiin ja iloon. Huomioitavaa olisi, että lasten liikunta on monipuolista ja leikinomaista vailla mitään suorituspainetta. Mielihyvän kokeminen ja onnistuminen liikunnassa kannustaa ja motivoi lasta jatkamaan myöhemmin liikuntaharrastuksen parissa. Liikunta mahdollistaa onnistumisen elämykset ja siten rakentaa lapsen myönteistä minäkuvaa ja omanarvontuntoa. Liikunnan avulla voidaan edistää myös lapsen ajattelun kehitystä, muistamista, käsitteiden oppimista sekä rytmitajua. Liikkumalla lapsi oppii näiden perustaitojen ohella havainnoimaan ympäristöään sekä samalla kehittää suhdetta itseensä ja ympäristöönsä. Liikunnan kautta lapsi saa paljon hyvinvointia lisääviä taitoja kuten oppii sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, liikunta antaa mahdollisuuksia kokeilla ja ylittää omia rajoja sekä opettaa toimimaan ryhmän jäsenenä. Lasten liikunnan toteutuksessa tulisi korostaa vertailua omaan itseen, ei muihin. Samalla tulisi korostaa yrittämistä, oppimista ja yksilöllisen kehityksen seuraamista. (Kouluikäisen terveydenpolku 2013.) Käytän opinnäytetyössä sanoja liike, liikkuminen ja liikunta samaa tarkoittavina asioina liittäen ne fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkuminen on fyysistä aktiivisuutta, jota teutetaan lihasvoimalla.

3 Liikunta ja motorinen kehitys

Erik H. Eriksonin psykososiaalinen teoria käsittää ihmisen elämään sisältyviä kehityskriisejä, joiden aikana ihminen ratkaisee kehitystehtäviä. Selviytyminen kehityskriisistä edellyttää uusien taitojen kehittymistä. Näin ihmiselle muodostuu jokaisen kehitysvaiheen aikana käsitys itsestään ja häntä ympäröivästä maailmasta. Vauvaiässä hoitajan antama palaute vaikuttaa suoraan lapsen tuntemuksiin. Tämän johdosta lapselle muodostuu myöhempää kehitystä leimaava perusluottamus tai epäluottamus itseään ja muita kohtaan. Pikkulapsi-iässä lapsi tavoittelee itsemääräämisen tunnetta ja käyttää sitten mm. fyysisiä taitojaan kuten kävelyä saavuttaakseen tavoitteensa. Vanhempien asennoitumisella lapsen pyrkimykseen on suuri merkitys siihen, saavuttako lapsi suhteellisen todellisen käsityksen itsestään ja omista kyvyistään. Leikki-iässä lapsi on yhä aktiivisempi ja kiinnostuneempi uusista asioista ja vanhemmat saattavat asettaa rajoitteita lapsen toimintaan. Tässä iässä keskeinen kehitysprosessi on samaistuminen eli lapsi sisällyttää oman toimintansa ohjaukseen lähi-ihmistensä käyttäytymissäntöjä. (Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog 2000: 21-22.)

Liikunnalla ja liikuntaharjoitteilla on suuri merkitys lapsen hyvinvointiin. Niiden avulla voidaan vaikuttaa lapsen fyysiseen kasvuun, motoriseen ja tiedolliseen taitoon sekä tunne-elämän ja persoonallisuuden kehitykseen. Myös perimällä, ympäristöllä ja omilla kokemuksilla on merkitystä. Uteliaisuus vie lasta eteenpäin tutkimaan ympäristöään. Se haastaa lasta mittaamaan, yltämään, hyppäämään ja ihmettelemään. Samalla lapsi kasvattaa uteliaisuuttaan maailmaa kohtaan ja liikkeen avulla nämä tutkimusmatkat toteutuvat. Liike ja liikkuminen opettavat myös tuntemaan ja hahmottamaan oman kehon. Liikkuminen kokeilemalla eli juoksemalla, kierimällä, pomppimalla, liukumalla, ja keinumalla antaa näitä oppimisen kokemuksia. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008: 9.) Liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen on sitä tärkeämpää mitä pienemmästä lapsesta on kyse, koska silloin korostuu liikunnan yhteys lapsen minäkäsitykseen ja sosiaaliseen kehitykseen (Finne 2017: 22).

3.1 Liikunnan merkitys lapsen kehitykseen

Zimmer (2001) jaottelee liikkumisen neljään eri merkitysulottuvuuteen. Ensimmäinen on *Instrumentaalinen merkitys*, jossa liikkumalla saavutetaan, kokeillaan ja muutetaan. Liikkumista käytetään siten instrumentaalisesti ja funktionaalisesti. *Aistiva ja kokeva merkitys* tarkoittavat lapsen liikkumisen kautta keräämää tietoa omasta ruumiillisuudestaan, tavaroiden aineellisuudesta sekä toisista ihmisistä. *Sosiaalinen merkitys* on tärkeä, koska sen avulla kommunikoidaan toisten kanssa sekä ilmaistaan erilaisia asioita. Sosiaalisissa tilanteissa opitaan leikinsäännöt, jotka ovat verrattavissa sopimukseen joita noudatetaan. *Omaehtoainen kokemus* lapsi kokee itsensä liikkumisen kautta ja tiedostaa, että liikkuminen mahdollistaa itsensä toteuttamisen. (Zimmer 2001: 14-15.)

Lapsella täytyy olla päivittäin tilanteita juoksemiseen, kiipeilyyn ja hyppimiseen. Hänelle tulee luoda sellaisia mahdollisuuksia, joissa hän voi käyttää kaikki fyysiset voimansa sekä tyydyttää koko liikkumistarpeensa. Näitä mahdollisuuksia avautuu yleensä vapaassa leikissä, joten niitä ei voida rajoittaa tapahtumaan tiettyyn aikaan tai tilaan. Siksi olisikin tärkeää, että päiväkodissa olisi myös vapaata liikunnallista tarjontaa. (Zimmer 2001: 130.)

Lapsen motorisen kehityksen kannalta olennaisena teoriana voidaan nähdä dynaamisten systeemien teoria, jossa lapsen kasvuympäristöllä ja liikuntamahdollisuuksilla on merkittävä asema geeniperimän ohella. Tämän teorian mukaan motorinen kehitys on

vuorovaikutuksellinen prosessi, joka ohjaa kehitystä lapsen ja ympäristön välillä niin, että uuden oppiminen rakentuu aiemman opitun päälle. (Karvonen ym. 2003: 36-37.)

Dynaamisten systeemien teorian avulla voidaan hahmottaa motorisen kehityksen mahdollisuuksia sekä nähdä millaisia kokemuksia lapset tarvitsevat kehityksensä avuksi. Teorian avulla voidaan hahmottaa erilaiset kehitysaskleet ja niiden tärkeys, koska ne tukevat lapsen psyykkistä kehitystä. Motoristen taitojen kehittymisen edellytyksenä on tarjota lapsille tutkivaa toimintaa, löytämistä ja keksimistä. (Karvonen ym. 2003: 36 – 37.)

3.2 3-6 -vuotiaan lapsen motorinen kehitys

Lasten kokonaisvaltainen fyysinen aktiivisuus ja liikkuminen pohjautuvat motorisiin perustaitoihin ja niiden kehittymiselle. Nämä taidot olisi hyvä hallita ennen kouluikää, jotta koulunkäynnin haasteista selviytyminen olisi mahdollista. Motoriset taidot ovat yhteydessä myös lapsen kognitiivisiin taitoihin ja terveystekijöihin. (Rintala ym. 2016: 49-50.) Taitava liikkuja pääsee myös helpommin mukaan toisten leikkeihin (Reunamo, Hakala, Saros, Lehto, Kyhälä & Valtonen 2014: 45-56).

Ensin kehittyy karkea motoriikka eli suurten lihasten motoriikka ja tämä vaikuttaa lapsen asentokontrollin kehittymiseen. Tämän jälkeen on vuorossa pienten lihasten koordinaation kehittyminen eli hienomotoriikka. Tämä johtaa siihen, että liikesuoritus täsmentyy joustavaksi ja tarkoituksen mukaiseksi. Kehonhahmotukseen liittyy tilan ja ajan havaitseminen, johon vaikuttavat ympäristönsuhteet sekä liikkeen laatu. (Socca 2008: 28.) Perimän kautta lapsi saa mahdollisuuksia motoristen taitojen kehittymiselle. Ympäristön virikkeillä, persoonallisuudella sekä omalla motivaatiolla motoristen taitojen harjoittelussa on suuri merkitys millaisiksi nämä taidot lopulta kehittyvät. (Kronqvist – Pulkkinen 2007: 79.)

Sääkslahden tutkimuksessa (2005) tuli myös esille kuinka lapsen myönteiset kokemukset liikunnallisten leikkien ja – pelien kautta saattavat muokata liikuntamyönteisempää asennetta lapsen kasvaessa kohti nuoruutta ja varhaisaikuisuutta. Tutkimuksessa osoitettiin myös kuinka vanhempiin suunnatun liikuntaintervention avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti 3 - 7 -vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen ja sitä kautta lasten motorisiin taitoihin. (Sääkslahti 2005: 93.)

Kolmantena ikävuotena lapsi pystyy keskittymään pidempiä aikoja esimerkiksi yksin leikkien. Lapsella on muistissaan puheen oppimisen myötä tulleita mielikuvia, joita hän hyödyntää liikkueessaan. Lapsi on kiinnostunut muiden saman ikäisten tekemisistä ja halua matkia kasvaa. Perusliikuntamuodot, kuten kävely ja portaiden kulkeminen vuoro- askelein kehittyvät. (Karvonen ym. 2003: 60-62.) Perusliikuntataitojen karttuessa lapsi oppii myös yhdistelemään taitoja kuten juokseminen ja pallon heittäminen samanaikaisesti. Tässä iässä lapsi on innokas ja reipas liikkuja, joka tarvitsee tilaa ja välineitä leikkimiseen. (MLL 2013a: 8.) Koordinaation harjoittaminen tulisi huomioida esimerkiksi hyödyntäen musiikin avulla tapahtuvia nopeita käännöksiä sisältävät pelit ja leikit. Liikkuminen telineradoilla ja välineillä on kolmevuotiaalle mieluista puuhaa juoksupyrähdysten lomassa (Karvonen ym. 2003: 60-63.)

Neljäntenä ikävuotena lapsi saavuttaa perusliikuntataidot eli tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot (MLL 2013b: 6). Samalla liikkeiden laatu paranee ja lapsi osaa siirtää oppimiaan taitoja uusiin tilanteisiin (Karvonen ym. 2003: 45). Lapsi jaksaa tehdä pitkiäkin kävelyretkiä, mikäli reitillä on mielenkiintoista nähtävää ja koettavaa. Erilaiset joukkuepelit innostavat myös lasta liikkumaan samalla kun omat taidot vahvistuvat. Motoriset taidot alkavat siten olla jo niin kehittyneet, että lapsi voi opetella ajamaan polkupyörällä, uimaan, luistelemaan ja hiihtämään. Lapsen liikkumisessa on tärkeää, että liikkuminen on vapaata monipuolista eikä siten erilaisiin päämääriin pyrkivää harjoittelua. (MLL 2013b: 6-7.)

Mieluista toimintaa leikki- ja esikouluikäisille lapsille ovat välineiden ja telineiden inspiroima liikkuminen (Karvonen ym. 2003: 63).

Viisivuotiaalla pituuskasvu saattaa aiheuttaa kömpelyyttä ja siten kehon hallintaan liittyvät seikat vaikuttavat lapsen liikkumiseen. Innokkuus näkyy lapsen opettelussa. Hän saattaa kompastella omiin jalkoihinsa, tönä ääniä vahingossa muita, eikä hän malta pysyä paikoillaan. Lapselle olisi hyväksi erilaiset pihaleikit ja liikkuminen vaihtelevassa ympäristössä, koska se harjaannuttaa liikkeiden hallintaa. Mielekästä tekemistä ovat mm. retkeily, kiipeily, keinuminen ja voimistelu. (MLL 2013c: 5.) Tässä iässä lapsi pystyy heittämään palloa korkealle ilmaan ja ottamaan sen kiinni (Karvonen ym. 2003: 45).

Kuusivuotiaalla liikunta- ja pihaleikit vaihtelevassa ympäristössä harjaannuttavat entisestään lapsen liikkeen hallintaan ja hän nauttii liikkumisesta. Lapsi ei malta olla paikoillaan vaan haluaa olla koko ajan menossa. Tässä iässä lapsi harjoittelee polkupyöräilyä ilman apupyöriä, hyppii trampoliinilla, skeittaa, tanssii, kiipeilee, juoksee ja hyppii. Myös sorminäppäryys kehittyy ja lapsi askarteleo sekä piirtää mielellään. Retkeily ja pitkät kävelylenkit sujuvat häneltä ja yhdessä liikkuminen on lapsesta mukavaa. (MLL 2013d: 5.) 6-vuotiaana lapsella on taidot yhdistää heitto ja juoksu (Karvonen ym. 2003: 45).

4 Liikunta vahvistamassa lapsen minäkäsitystä ja itsetuntoa

4.1 Määritelmiä minäkäsitys ja itsetunto

Luja perusta lapsen minäkäsitykselle alkaa rakentumaan jo varhaislapsuudessa, kun lapsi saa rakkautta ja hyväksyntää hänelle tärkeiltä läheisiltään (Aho 1996: 26). Kasvu-ympäristöllä koti, koulu ja ystäväpiiri ovat myös merkityksensä lapsen minäkäsityksen muodostumiselle. Jossain vaiheessa elämäänsä lapsi omaksuu näiden tärkeiden henkilöiden käyttäytymismallit, arvot, ihanteet ja asenteet. (Aho & Laine 1997: 39.)

Minäkäsitys tarkoittaa tässä ihmisen itsensä tiedostamaa kokonaisnäkemystä omasta itsestään sekä tietynlaisena asennoitumisena itseensä. Minäkäsitys sisältää menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden kokemukset sekä kaikki havainnot yhdistettynä arvoihin, asenteisiin, tunteisiin ja ihanteisiin. Itsetunto taas tarkoittaa tiedostaako yksilö itsensä, tunteeko itsensä ja arvostaako itseään. (Aho & Laine 1997: 18-19.)

Itsetuntoa voidaan käsitellä yksilön henkilökohtaisena arviona omasta onnistumisestaan, kyvyistään sekä kokemuksena omasta arvostaan (Aho 1996: 10). Toisinaan itsetuntoa voidaan käsitellä laajemmin. Ojanen (1996) määritelmän mukaan itsetunto sisältää kolme osa-aluetta: minätietoisuus, itsetuntemus ja itsearvostus. (Ojanen 1996: 31.) Keltikangas-Järvinen (1994: 93) yhdistää vahvan itsetunnon sekä realistisen positiivisen minäkäsityksen samaa tarkoitaviksi asioiksi. Itsetunto liittyy vahvasti ihmisen persoonallisuuteen ja on siten yksilön minän toimintoihin liittyvä asia (Kalliopuska 1994: 9). Itsetunto määrittelee pitkälti sen, millaiseksi lapsen elämä muodostuu, miten hän käyttää kykyjään

ja mitä hän elämässään saa aikaan (Kinnunen 2003: 133). Ympäristön ja muiden ihmisten kautta saadut kokemukset rakentavat ihmisen itsetuntoa. Lapsuudessa siihen vaikuttaa se miten vanhemmat hoitavat lastaan, myöhemmin se millaisena he pitävät lastaan ja miten suhtautuvat lapsen suorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin. (Keltikangas-Järvinen 1994: 147.)

Aho (1996) tiivistää minäkäsitykseen neljä asiaa, joita ovat yksilön temperamentti, taito havainnoida toisten käyttäytymistä, oma toiminnan vaikutus toisten käyttäytymiseen ja muilta saatu palaute. Ihmisen käyttäytyminen määräytyy minäkäsityksen mukaan ja siksi sitä pidetään ihmisen tärkeimpänä ominaisuutena. Käsitys omasta itsestä vaikuttaa hänen toimintaansa eivätkä todelliset ominaisuudet ja kyvyt. Käytännössä tämä tarkoittaa lapsen näkökulmasta sitä, ettei hänellä oman käsityksensä mukaan ole tiettyä taitoa lähteä vapaaehtoisesti tavoittelemaan jotakin vaikka lapselle kerrottaisiin hänen siitä suoriutuvan. (Aho 1996: 11, 26.)

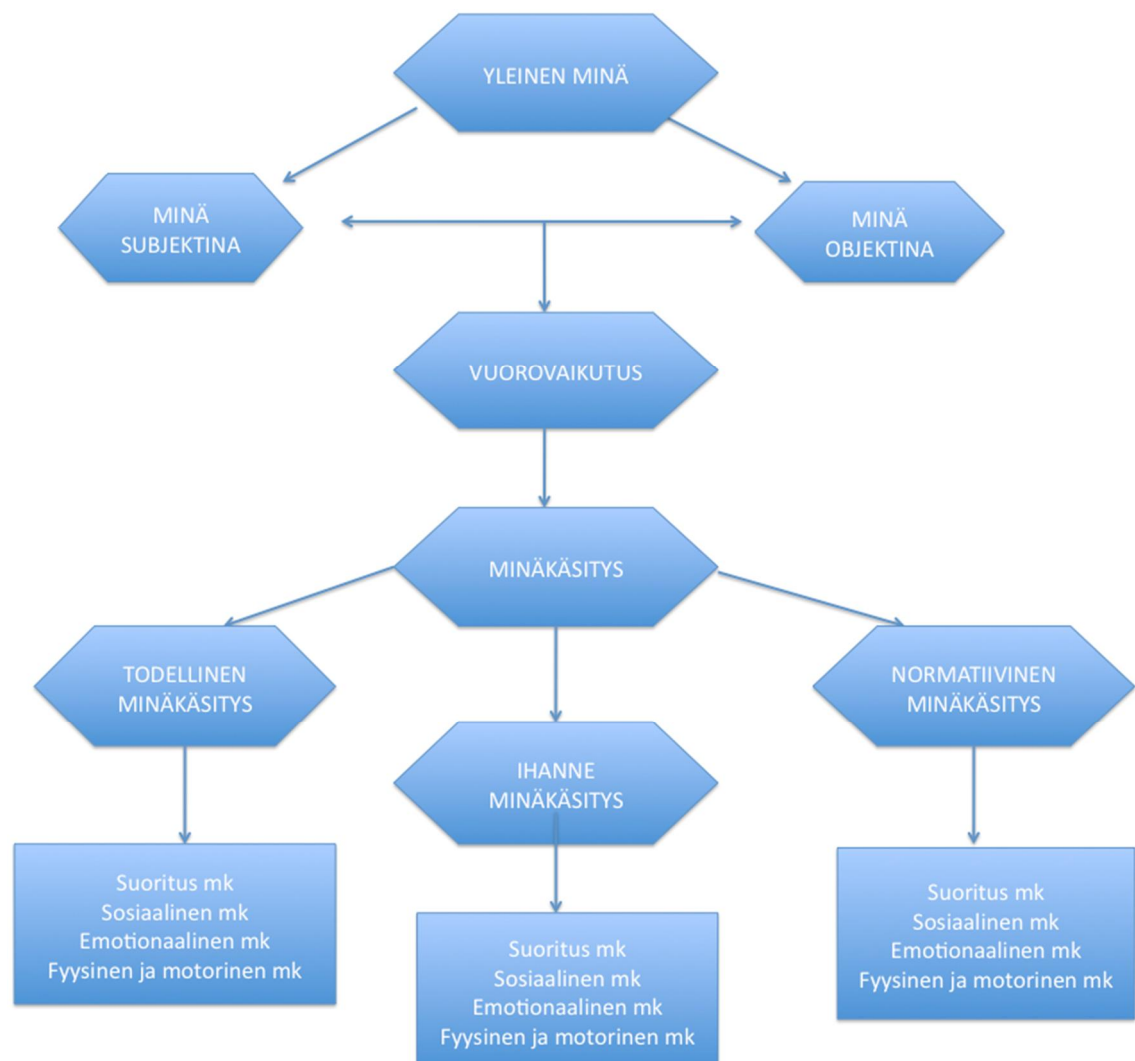
4.2 Minäkäsitys on hierarkkinen järjestelmä

Kalliopuska (1984:13) ja Aho (1996:13) esittelevät William Jamesin määritelmää 1900-luvun alusta, jonka mukaan *itsen tai minän* voi määritellä sekä objektiksi että subjektiksi. *Itse* siis kokee asioita ja toisaalta *itse* on sellainen millaiseksi se on koettu. Jamesin mielestä ihminen on kaikkea sitä miksi hän itseään kutsuu. Varhaislapsuudessa rakentuu minuuden perusta. Kun minuuden ydin rakentuu positiivista kokemuksista vaikuttaa se positiivisen minäkäsityksen muodostumiseen. Positiivisen ydinminän avulla on helpompi rakentaa minuuden muita osa-alueita. (Vilkko-Riihelä 1999: 505.)

Ihmisen minäkäsityksiä on olemassa useita, jossa voidaan erottaa eri ulottuvuuksia ja osa-alueita. Yleisesti minäkäsitys jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: Todellinen minäkäsitys, ihanneminäkäsitys sekä normatiivinen minäkäsitys. Todellinen minäkäsitys tarkoittaa millaisena yksilö pitää itseään. Ihannekäsityksessä yksilö tavoittelee kuvaa siitä millainen haluaisi olla. Normatiivinen minäkäsitys puolestaan kuvaa kuinka yksilö kokee muiden näkevän hänet ja mitä muut häneltä odottavat. (Aho 1996: 15.)

Kolme minäkäsityksen ulottuvuutta käsittävät neljä osa-aluetta. Suoritusminäkuvaan sisältyy minäkäsityksen kognitiivinen näkökulma. Yksilö arvioi itseään esim. koululaisena ja miten hän pärjää ja millainen oppija hän on. Aho (1996) viittaa Skaalvikin ja Rankenin

(1990) näkemykseen, jossa yksilö vertaa itseään toisten suorituksiin. Mikäli yksilö on itseään älykkäämpien joukossa saattaa hän kokea suoritusminäkuvansa huonommaksi kuin se todellisuudessa on. Vastaavasti asia voi olla toisinpäin eli heikompien joukossa hän kokee suoritusminänsä positiivisemmaksi. Sosiaalinen minäkuva käsittää yksilön käsityksestä millainen rooli tai asema hänellä joukossa on. Emotionaalinen minäkuva viittaa yksilön käsitykseen omasta henkisestä puolesta, tunteista sekä luonteesta. Tämä käsittää persoonallisuuden piirteitä eli pitääkö yksilö itseään herkkänä, oikeudenmukaisena jne. Fyysinen ja motorinen minäkuva viittaavat yksilön käsitykseen kehostaan, motorisista taidoista, voimasta sekä terveydestä. (Aho 1996: 18.)



Kuvio 1. "Minäkäsityksen ulottuvuudet ja osa-alueet" Kaavio muotoiltu mallista Aho, Sirkku 1996: 19. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto.

Varhaisten elinvuosien aikana lapsen kuva omasta persoonastaan muovautuu oman kehon kautta saatuihin kokemuksiin. Erityisesti motoriset ja keholliset kokemukset ovat lapselle tärkeitä hänen kasvuprosessissaan. Niiden avulla lapsi havainnoi omaa toimintaa ja tekee itsearviointia. Minäkäsityksellä on siten vaikutusta myös yksilön motivaatioon. Kun lapsi luottaa omiin kykyihinsä kasvaa hänen luottamuksensa hallita sekä muuttaa asioita. (Zimmer 2011: 54.)

Pieni vauva ei vielä tiedosta minää, mutta fyysinen tietoisuus syntyy jo varhain. Tällöin käsitys itsestä liittyy vahvasti yksilön kehoon. Pikku hiljaa lapsi alkaa sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla muodostamaan rajoja oman ulkoisen ja sisäisen maailman välille. Sitten lapsi vaikuttaa tietoisesti ympäristöönsä ja kontrolloi muita. Itsensä tiedostaminen muuttuu fyysisestä psyykkiseksi. Kun lapsi pystyy arvioimaan ja vertailemaan itseään toisiin, sekä saamaan voimantunteita vaihtelevasti onnistuuko tai epäonnistuuko, on hänen minäkäsityksensä sekä itsetuntonsa kehittyminen alkanut. (Aho & Laine 1997: 25.)

Teoriat ja tutkimukset valottavat minäkäsityksen tärkeyttä ihmisen tärkeimpänä ominaisuutena. Niiden taustalla on useita syitä kuten minäkäsityksen vaikutus määräämässä ihmisen käyttäytymistä, sen avulla ihminen kannattelee itseään psyykkisesti tasapainossa sekä sen kautta ihminen antaa merkityksen kaikelle kokemalleen sekä tulkitsee maailmaa. Minäkäsitykseen kuuluu myös, että ihminen kuvittelee omaavansa tiettyjä ominaisuuksia. Näitä voi syntyä yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksessa syntyneistä virhetulkinnosta. (Aho 1996: 11, 14.)

4.3 Liikunta vahvistaa itsetuntoa ja luo positiivista minäkuvaa

Liikkuva lapsi hahmottaa ympäristöään ja liikkeen avulla lapsi tutustuu omaan kehoonsa ja sen rajoihin. Liikkumisen myötä lapselle vahvistuu näkemys omasta itsestä, voimasta ja koosta. Liikunta on jokaisen oikeus ja varhaiskasvatuksessa yhteistyön merkitystä tällä osa-alueella tulee painottaa. Liikkumisen kautta mahdollistuvat onnistumisen kokemukset. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 11-12.)

Kehollisuuden tiedostaminen on otettu esille peruskoulussa tapahtuvassa liikunnan opetuksessa ja siinä miten opettajien tulisi osata juuri pedagogisia käytäntöjä, joissa kehon ja mielen tuntemukset voisivat yhdistyä. Liikunnassa ei painotettaisi vain suorituskykyä,

koska silloin siihen ei liity tietoista minuuden kehitystä. Kehotietoisuudella on suuri merkitys ihmisen kasvuun ja hyvinvointiin. Kehotietoisuuden harjoittaminen on katsottu kouluikäisessä tarpeelliseksi sen hyvien vaikutusten vuoksi oppilaan itsetuntemukseen sekä tunnetaitojen kehittymiseen. Lisäksi tukemalla kehotietoisuutta voidaan parhaimmillaan vahvistaa lasten ja nuorten identiteettiä. (Siljamäki, Kalaja-Perttula & Kokkonen 2016: 41-46.)

Varhaislapsuudessa saatuja fyysisiä kokemuksia voidaan pitää lapsen identiteetin kehittymisen perustana. Lapsen itsetunto on lähes poikkeuksetta riippuvainen hänen fyysis-motorisista taidoistaan. Kehollisten kokemusten kautta lapsi rakentaa kuvaa ja käsitystä omasta itsestään. Lapsen muodostama käsitys itsestään pohjautuu hänen tekemilleen erilaisille havainnoille. Lapsi tekee havainnoita aistiensa ja kehonsa kautta, hän havainnoi oman käyttäytymisensä vaikutusta ympäristöön ja vertailee itseään toisiin. Lisäksi lapsi havainnoi muiden ihmisten käsitystä ja arviointia hänestä ja hänen ominaisuuksistaan. Esikouluikäisellä lapsella kehon koko ja voimakkuus määrittävät hyvin usein vertaisryhmän suhtautumista häneen, ja siten vaikuttavat myös lapsen minäkäsitykseen. Lapsen rakentama käsitys itsestään taas määrittää hänen itsetuntoaan positiiviseen tai negatiiviseen suuntaan. (Zimmer 2001: 20 - 25.) Ihmisen myöhemmän elämän kannalta on tärkeintä se, mitä opitaan itsestään koulussa kuin se mitä millaisia asioita tai sisältöjä opitaan. Tiedot vanhenevat ja unohtuvat ajan saatossa toisin kuin minää ihminen kantaa mukanaan läpi oman elämänsä. (Aho 1996: 7.)

Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä lisäämään lapsen itseluottamusta samalla vahvistaen hänen minäkuvaansa myönteiseen suuntaan. Onnistumisen kokemukset syntyvät kun lapsi kokee tekemänsä omalle kehitykselleen sopivaksi. Uuden oppiminen ei aina ole välttämätöntä vaan nimenomaan onnistumisen kokemus on merkittävä tekijä. (Koivunen 2009: 39.) Pihapeleissä ja -leikeissä ei aina tarvitse olla tarkkoja laadittuja sääntöjä ja siten määrätietoista kaavan tai tavoitteiden toistamista. Tärkeämpää olisi huomioida omaehtoinen liikkuminen ja korostaa liikkumisen luonnollisuutta sekä vapautta. (Finne 2017: 56.) Onnistumisen kokemukset luovat lapselle myös pätevyyden tunteita, jolloin lapsi kokee olevansa arvokas, taitava sekä muille ihmisille tärkeä (Aho & Laine 1997: 57). Lapsi on innokas kokeilemaan uusia liikkeitä vaikka hänellä ei olisi vielä edellytyksiä siihen. Mikäli kasvattajien suhtautuminen liian varhaisiin yrityksiin on kielteistä ja lapsi ei siten saa mahdollisuutta kokeilla niitä, saattaa lapsen innos-

tus laantua ja monien taitojen oppiminen siirtyy myöhemmäksi. Kun omatoiminen yrittäminen lähtee lapsen omasta halusta, kokee lapsi olevansa valmis ja siten hän oppii uudet taidot helpommin. (Himberg, ym. 2000: 35.)

Jaakkola (2014) toteaa, että tutkimusten mukaan kilpailu ja sosiaalinen vertailu ovat haitallisia yksilön hyvinvoinnille silloin kun liikuntataidot tai kokemukset niistä ovat heikkoja. Silloin kun toimintaan sisältyy tehtäväsuuntautuneita osatekijöitä, ei kilpailu tai sosiaalinen vertailu heikennä liikuntamotivaatiota tai hyvinvointia. Näitä osatekijöitä ovat muun muassa keskittyminen omaan tekemiseen, yrittäminen sekä yhteistyö toisten kanssa. Samalla hän huomauttaa, ettei pelejä ja leikkejä tarvitse välttämättä toteuttaa kilpailemalla. (Jaakkola 2014: 19.)

Eskolan (2016) Pro Gradu tutkimus tuo esille lapsen yksilöllisistä fyysistä aktiivisuutta vähentäviä tekijöitä, kuten alhainen itseluottamus ja rohkeuden puute osallistua kiipeilytaitoja vaativiin leikkeihin. Pelko ja epävarmuus vähentävät liikkumisen määrää koulupäivän aikana, koska lapsi miettii toisten itseensä kohdistuvia ajatuksia. (Eskola 2016: 26-28). Karin tutkimus (2016) osoittaa liikuntataitojen oppimisen tärkeyden yksilön itsetunnon vahvistamisessa. Niiden avulla yksilö oppii nauttimaan liikunnasta. (Kari 2016: 185.) Fyysisten tekijöiden merkitys on suuri koko elämän ajan (Kronqvist & Pulkkinen 2007: 31).

4.4 Liikkuminen opettaa ja kehittää erilaisia taitoja

Fyysisellä aktiivisuudella on olennainen merkitys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Liikkuminen tukee lapsen yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla positiivisesti vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen sekä muistamiseen. Tämän lisäksi fyysinen aktiivisuus parantaa lasten fyysistä toimintakykyä ja motoriikkaa, ennaltaehkäisee ylipainoa sekä 2.tyypin diabeteksen sekä muiden verenkiertoelinsairauksien riskitekijöitä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. Fyysisellä aktiivisuudella on myös myönteinen vaikutus lapsen sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen kuin myös kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikkuessaan ja leikkiessään toisten lasten kanssa lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja samalla opetellen tulemaan toimeen toisten kanssa.

(Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016: 15.)

Liikunnallisten aktiviteettien merkitys on tärkeää aivojen kehittymiselle, toiminnalle ja hyvinvoinnille. Liike on läsnä kaikkialla, koska se kietoutuu olemassaoloon monella eri tasolla ja tavalla. Useat arkipäiväiset termit kuten välittää, käsittää, kuvitella ja arvata pohjautuvat kaikki liikkeisiin. Liike on vahvasti mukana myös emootioissa näkyen eleinä, ilmeinä ja kehon jänteveyden vaihteluina. Tavoitteellisessa toiminnassa liikutaan kohti päämäärää saavuttaen se liikkeen avulla. (Sajaniemi & Krause 2012: 17.)

Lapsen liikuntataitojen taso vaikuttaa siihen millaisiin sosiaalisiin tilanteisiin hän hakeutuu. Tämän lisäksi sosiaalinen ympäristö myös haastaa lasta liikkumaan. Ryhmässä leikkiessään lapset yleensä liikkuvat ja siten leikki edistää sekä sosioemotionaalista sekä motorista kehitystä. Lapsen sosiaaliset instituutiot kuten perhe ja kaverit vaikuttavat lapsen motoristen taitojen kehittymiseen ja siten sillä on merkitystä lapsen toimintaan erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. Kun lapsi osallistuu fyysiseen aktiiviteettiin, tukee se samalla lapsen moraalien kehitystä ja tunteiden käsittelyä. Esimerkiksi liikunnallisissa peleissä koetaan usein voittamista ja häviämistä joiden myötä positiiviset sekä negatiiviset tunteet tulevat esille. (Jaakkola 2016: 34.)

Perimä liittyy vahvasti lapsen kehitykseen, mutta sen vaikutus vähenee ja ympäristön puolestaan kasvaa kun lapsi varttuu. Tähän seikkaan vaikuttaa kuitenkin se miten paljon lapsi saa mahdollisuuksia harjoitella ja kokeilla motorisia taitojaan. Kuvitellaanpa pieni lapsi, joka on äärimmäisen kiinnostunut ympäristöstään, hän lähtee innolla liikkeelle tutkimaan. Tällöin lapsi myös kokeilee erilaisia liikkumisen tapoja saavuttaa haluamansa. Eli ympäristöllä on suuri vaikutus tähän. Kehitystä ei voida yksinomaan arvioida lapsen iän perusteella vaan jokainen kehittyy omaa vauhtiaan motivaatiosta riippumatta. Varhaiskasvatusta ajatellen motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe on tärkeää huomioida, koska se keskittyy lapsen ikävuosiin 2-7 -vuotta. (Jaakkola 2016: 25-27).

5 Lapsilähtöisyys ja osallisuus varhaiskasvatuksessa

5.1 Lapsilähtöisyyden määrittelyä

Lapsilähtöistä varhaiskasvatusta voidaan tarkastella lähtien liikkeelle sen keskeisistä teemoista kuten kasvatus- ja oppimisympäristö, lasten – ja aikuisten osuus toiminnassa

sekä pedagogisten käytäntöjen uudistaminen sosiaalisessa kontekstissa. Näin teemat ja linkittyvät oppimisympäristöjen keskeisiin prosesseihin kuten oppimiseen, leikkiin ja aikuisten ohjaustoimintaan, sosiaalisiin suhteisiin, lapsen osallisuuteen sekä lasten päiväkotipäivän organisointeihin. (Hujala 2001: 35). Lapsilähtöisyydessä tulisikin siten pyrkiä siihen, että kasvatustavoitteet, sisällöt ja menetelmät lähtevät aina lapsesta. Tämä näkyy vahvana uskona lasten kykyihin ja potentiaaliin. (Brotherus, Hytönen & Krokfors 2002: 53.)

Lapsella on oikeus omiin käsityksiin, kiinnostuksen kohteisiin ja mielipiteisiin. Lapsilähtöisyydessä lapsi nähdään mitä lapsi on nyt tällä hetkellä eikä mitä hän mahdollisesti tulee olemaan. Kasvattajalle on tärkeää oivaltaa lapsen maailmaa ja siten saada heidät kiinnostumaan uusista kohteista. (Brotherus ym. 2002: 49-50.)

Kalliala (2009: 19-20) ottaa esille sen, että päiväkodin kasvatustoimintaa kuvataan usein lapsilähtöiseksi riippumatta siitä miten todellisuudessa toimitaan. Lapsilähtöisyys tai lapsikeskeisyys tarkoittaa lapsen tarpeiden ensisijaisuutta. Lapsilähtöisyys on osittain korvannut käsitteen lapsikeskeisyys. Varhaiskasvatuksessa tarvitaan myös aikuisen roolia ja usein lapsilähtöisyyden "negatiivisempänä" vastakohtana nähdään aikuisjohtoisuus. Tämän pohjalta voidaankin nähdä aikuisjohtoisuuden vastakohtana lapsijohtoisuus. Kuitenkaan lapset eivät voi johtaa toimintaa, vaan se on aikuisten tehtävä. On erittäin tärkeää ymmärtää, että aikuisjohtoisuuden voi yhdistää sellaiseen lapsilähtöisyyteen, jossa painottuu lasten mahdollisuudet omakohtaisten merkitysten luomiseen ja oikeuteen vaikuttaa itseään koskeviin asioihin.

5.2 Osallisuuden määrittelyä

Osallisuus on mahdollista ryhmässä, joten yksin ei kukaan voi olla osallinen. Ryhmään tai yhteisöön kuulumisella on merkitystä, sillä näin lapsi kokee osallisuuden tunteen. Ryhmään kuulumisen tunne vahvistaa lapsen minäkuvaa sekä käsitystä, että hänen omat henkilökohtaiset ajatukset ja mielipiteet ovat arvokkaita. Osallisuutta voidaan määrittellä koskemaan omaa kokemusta päättämisestä, asioihin vaikuttamisesta ja sitoutumisesta. (Piironen 2005: 5-7.) Pääkaupunkiseudun päiväkodeissa tehdyn tutkimuksen mukaan osallisuus käsitetään "yhteisöllisenä vertaiskulttuurina" eli yksilö kokee kuuluvansa yhteisöön, jossa voi osallistua omien kykyjen ja halujen mukaan. Osallisuus yhdistettiin

myös lapsilähtöisyyteen, mutta näin ajateltuna osallisuudesta unohtuu sellainen yhteisöllinen luonne, jossa aikuiset ja lapset ovat tasavertaisia toimijoita (Stenvall & Seppälä 2008: 35-38).

Lapsen osallisuudessa ydin asia on se, millä tavoin hän voi olla mukana määrittämässä, toteuttamassa ja arvioimassa työtä, jota hänen edukseen toteutetaan. Ihmisen identiteetin kehittymisen kannalta on tärkeää saada olla osallisena ja mukana asioiden käsittelyssä itselle tärkeissä yhteisöissä. Osallisuus koostuu oikeudesta ilmaista mielipiteensä ja vaikuttaa näihin asioihin. Vastavuoroisuus on olennaista: vaikuttaminen ei ole mahdollista, jos ei pääse mukaan asioiden käsittelyyn eikä saa niistä tietoa. Osallisuudessa on kyse yhdestä kasvun ja kehityksen perusedellytyksistä. Osallistumisen myötä opitaan olemaan ja elämään yhdessä. (Terveyden – ja hyvinvoinninlaitos 2016.)

Tukemalla lasten osallisuutta mahdollistetaan varhaiskasvatuksen kehittämistä todellisten tarpeiden mukaiseksi. Osallisuuden myötä lapset oppivat muun muassa päätöksentekoa ja kommunikointitaitoja. Toteutuessaan osallisuus antaa lapselle myös kehityksen kannalta tärkeitä onnistumisen kokemuksia, jotka auttavat vahvistamaan itseluottamusta. (Turja 2011: 26.) Mielestäni liikunnan kokemukset ovat lapsille myös mielekkämpiä ja he ovat motivoituneempia mikäli pääsevät itse osallistumaan ja suunnittelemaan liikuntatuokioiden sisältöä. Lapset voivat siten vaikuttaa henkilökohtaisiin asioihinsa ja leikkeihinsä sekä tehdä ehdotuksia kun toimintaa ei ohjaa tarkat säännöt, toimintatavat tai suunnitelmat (Turja 2016: 46.) Lapsella on oltava mahdollisuus säädellä omaa osallisuuttaan. Aktiivinen osallistuminen ei ole toiminnassa tärkeintä vaan lapsen läsnäolo toiminnassa tukevat hänen osallisuuden tunnetta ja sen vahvistumista. (Rantala 2011: 140.)

Inklusiivisessa päiväkodin toimintakulttuurissa edistetään osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa kaikessa toiminnassa. Lasten näkemyksiä ja mielipiteitä arvostetaan. Tämä tarkoittaa, että osallisuutta edistävien toimintatapojen ja rakenteiden kehittäminen tietoisesti. Lasten ymmärrys yhteisöstä, oikeuksista, vastuusta ja valintojen seurauksista kehittyy osallisuuden kautta. Osallisuutta vahvistaa lasten sensitiivinen kohtaaminen ja myönteinen kokemus kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Lasten ja huoltajien osallistuminen toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin vahvistaa osallisuutta. Jokainen henkilöstön jäsen on tärkeä osa kasvatusyhteisöä. (Varhaiskasvatus-

suunnitelman perusteet 2016: 30.) Lasten osallisuus on tärkeä asia varhaiskasvatuksessa toimiville kasvattajille heidän pedagogisen osaamisen ja kehittymisen kannalta. Lasten näkemysten kuulemisen ja aloitteellisuuden mahdollistamisen myötä aikuiset näkevät lapset osaavina toimijoina sekä samalla se tarjoaa kasvattajien omille työta-voille peilin antaen siitä palautetta. (Turja 2016: 53.)

5.3 Hartin näkemys osallisuudesta

Hartin mukaan lapsen osallisuus kasvattaa lapsen motivaatiota ja osaamisen tunnetta. Lapselle tulisi antaa mahdollisuus osallistua ja antaa myös vastuuta. (Hart 1992: 7.) Hartin osallisuuden kahdeksan porrasta kuvaavat lapsen osallisuutta eri vaiheissa.



Kuvio 2: Hartin malli Lapsen osallisuuden portaat (Turja – Fonsén 2010: 27.)

Kolmella alimmalla portaalla ei lapsen osallisuus pääse toteutumaan. Näitä kolmea porrasta yhdistävät aikuisen manipulaatio ja se ettei lapsilla ole käsitystä mihin he osallistuvat. Lapsen osallisuus toimintaan on näennäistä. Kun portaita edetään ylemmäs

niin lapsen osallisuus kasvaa. Neljännellä portaalla lapsi on tietoinen mihin hän osallistuu ja tietää kuka tekee päätökset. Lapsen rooli toiminnassa on tarkoituksenmukainen. Hänen osallistuminen on vapaaehtoista. Viidennellä portaalla lapsen rooli muuttuu aktiivisemmaksi. Lapsi toimii ns. konsulttina, mutta aikuinen johtaa toimintaa edelleen. Lapsi ymmärtää toiminnan prosessin ja hänen näkemyksillään on suuri merkitys. Kuudennella portaalla lapsi on mukana päätöksenteossa, joka on todellista osallisuutta. Seitsemännellä portaalla lapsi voi jo johtaa toimintaa. Hartin mukaan on useita tilanteita, missä lapsi kykenee toimimaan tällä tavalla. Hänen mukaansa kun ilmapiiri on lasta tukeva, lapsi voi toimia muiden lasten kanssa yhteistyössä. Kahdeksannella portaalla lapset ovat jo yleensä vanhempia teini-ikäisiä, jotka pystyvät jo toimimaan näin korkealla portaalla. (Hart 1992: 10–16.)

Osallistumisen porrasmallien soveltamisissa voi olla riskinä, että tavoitteena on ylimmän tason osallistuminen. Erilaisissa olosuhteissa, ympäristöissä sekä tilanteissa erilaisten osallistujien kohdalla mielekäs osallistumisen taso voi olla aivan jokin muu alempi taso. Osallistuminen saattaa tarvita myös tukea ja yhteistyötä. (Nivala & Ryyänen 2013: 23.) Erialaisten osallisuuden mallien laatijoiden käsitykset riippuvat siitä millaiseen lopputulokseen pyritään. Halutaanko korostaa lasten itsenäisyyttä ilman aikuista vaiko lapsen ja aikuisen yhteistoimintaa. (Turja 2011:5.)

Nivalan ja Ryynäsen (2013) mukaan osallisuutta voidaan jäsentää seuraavasti: Osallisuus yhteisössä toteutuu kun yksilö on osa yhteisöä eli kuuluu johonkin, toimii osana yhteisöä eli osallistuu sekä kokee olevansa osa yhteisöä eli tuntee kuuluvansa. Osallistuminen on siten sekä tavoite, että toiminnan muoto eli osallistuminen voi edistää osallisuutta. Osallistuminen ei kuitenkaan ole osallisuuden synonyymi. Gretschelin näkemyksen mukaan osallisuus on toiminnan kautta kehittyvä tunne, jossa osallistuja tuntee itsensä päteväksi sekä oman roolinsa merkittäväksi. Tämä tunne vakuuttaa yksilön omasta osaamisestaan yhteisössä tuoda esille toimintaan liittyviä ajatuksiaan. (Nivala & Ryyänen 2013: 16,18, 27.)

Lapsen kohtaaminen lasta arvotavalla tavalla vahvistaa hänen osallisuuttaan. Lasten asioiden kuunteleminen sekä reagoiminen heidän aloitteisiin ovat tärkeitä asioita huomioida. Lapset oppivat vuorovaikutustaitoja, yhteisten sääntöjen, sopimusten ja luottamuksen merkitystä, kun he saavat mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa. Osallistumisen ja

vaikuttamisen kautta lasten käsitys itsestään kehittyy, itseluottamus kasvaa ja yhteisössä tarvittavat sosiaaliset taidot muovautuvat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 24.)

6 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

Toiminnallinen osuus päiväkodilla toteutui neljästi ajalla 1.6. – 16.6.2017. Toiminnalliset osuudet koostuivat liikuntavälineisiin tutustumisena, liikuntavälineen käyttötarkoituksen suunnittelusta, radan testauksesta sekä lopullisella *Batman*-radalla liikkumisesta ryhmänä. Toimintatuokiot toteutettiin päiväkodin liikuntasalissa ja käytössä olivat sisäliikuntavälineet. Tuokiot kestivät tunnista puoleen toista tuntiin. Viimeisellä kerralla tein haastattelut 2-3 lapsen ryhmissä. Tuokiot toteutettiin aamuisin aamupiirin jälkeen ennen kuin lapset siirtyivät ulos leikkimään. Ryhmän lastentarhanopettaja oli mukana jokaisella kerralla ja yhdellä kerralla myös harjoittelija. Oma roolini oli ohjaamisen lisäksi havainnointi ja dokumentointi eli valokuvaaminen sekä kirjoittaminen. Opettaja keskittyi auttamaan ryhmän hallinnassa ja tukemaan tarvittaessa lapsia, jotka halusivat olla aikuisen kanssa. Havainnointia toteutin kiertämällä salissa, katsomalla ja kuvaamalla toimintaa. Lisäksi kyselin lapsilta muun muassa onko oma valittu liikuntaväline mieleinen sekä mitä lapsi sillä tekee. Nuorimmat lapset testasivat myös muitakin välineitä kuin alun perin itse valitsemaansa. Tulkitin, että muutamalla pienemmistä lapsista ilmeni ajoittain haluttomuutta, jonka he ilmaisivat sanoin ”*en osaa*” tai ”*en halua*”. Pyrin kannustamaan ja rohkaistamaan lasta liikkumaan kuten hän itse haluaa. Perusteluna pidin sitä, että ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa toteuttaa liikkumista. Toiminnassa osallistuminen oli vapaaehtoista ja lapset saivat liikkua kukin haluamallaan tavalla valitsemansa liikuntavälineen kanssa. Analysoinnin osalta jätän huomioimatta lapsen iän, hänen valitsemansa liikuntavälineen sekä lapsen suunnitteleman tekemisen liikuntavälineellä. Toiminta toteutettiin lapsilähtöisesti ja tärkeintä oli osallisuuden tukeminen sekä kannustaminen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Siten jokaisen toteutus on yhtä arvokas.

Ryhmän lapset olivat toteutuksen alkaessa iältään 3 - 6 -vuotiaita ja osa heistä aloittaa esikoulun elokuussa 2017. Ryhmän koko oli alun perin 10 lasta, mutta määrä vaihteli toimintakerroilla. Lapsiryhmässä oli mukana lapsia, joiden äidinkieli oli muu kuin Suomi. Lapsimäärän vaihteluun yksi merkittävä syy oli toteutuksen ajankohta eli kesäkuu 2017.

Yhdellä lapsella alkoi kesäloma kesken toiminnan ja yksi lapsista oli alussa sairaana. Ryhmästä kaksi oli tyttöjä ja loput poikia.

Opinnäytetyön aikana kuvattu materiaali kuvausluvan saanneista lapsista on vain päiväkodin ja lasten perheiden käytössä. Kuvat, joissa on lapsia, ei julkaista tässä opinnäytetyössä vaikka seitsemän lapsen vanhemmalta on saatu kuvauslupa. Tämä on päiväkodin kanssa yhdessä sovittu asia.

Toiminnan esittelyssä olen keskittynyt sellaisiin seikkoihin ja tilanteisiin, joita opinnäytetyöni teoria tukee. Olen yrittänyt olla objektiivinen näiden valinnoissa ja pyrkinyt pedagogisin perusteluin täydentämään arviointia jokaisen toimintakerran kohdalla esille otetun asian osalta. Lasten kanssa tehdessä saattaa esiin tulla yllättäviä tilanteita, joihin en ole etukäteen osannut varautua. Tällaisissa tilanteissa olen pyrkinyt toimimaan luovasti ja käyttämään sosionomin opinnoissani saamaani tietoa ja omaa elämäkokemustani.

6.1 Liikuntaradan toteutus

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi lasten itsensä suunnittelema toiminnallinen liikuntarata. Mielestäni se on hyvä tapa toteutukselle, koska ryhmässä oli mukana 3 - 6 -vuotiaita lapsia ja näin jokainen pääsi osalliseksi toimintaan huomioiden lapsen oma iänmukainen sekä yksilöllinen kehitystaso ja ryhmän monikielisyys. Lapset valitsevat itse mieleisensä liikuntavälineen ja keksivät sille jonkin liikunnallisen käyttötarkoituksen ryhmän yhteiseen liikuntarataan. Lapset olivat suunnittelussa ja toiminnassa alusta asti mukana. Toiminnan lähtökohtana on lapsilähtöisyys ja lasten osallisuuden monipuolinen toteutuminen. Ainoana aikuisen asettamana kriteerinä keksimiselle oli se, että toiminnan tuli olla ainakin jonkinasteista liikunnallista aktiivisuutta sisältävää tekemistä.

Päiväkodissa liikuntavälineet säilytetään usein erillisessä tilassa, joten siellä vieraileminen saattaa olla mielenkiintoinen tapahtuma. Lisäksi liikuntavälineissä voi olla aivan uusia välineitä, joihin ei ole aikaisemmin tutustuttu. Vantaan varhaiskasvatussuunnitelman mukaan liikuntavälineiden tulisi olla lasten käytettävissä omaehtoisessa liikunnassa ja leikissä. (Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma 2017: 35.)

Tässä toiminnassa yksi tärkeä huomioitava asia on se, ettei liikuntavälineellä ole aikuis-

sen ennalta määrittämää käyttöohjetta vaan lapsella on mahdollisuus tutustua ja kokeilla omavalintaisesti vaihtoehtoja. Liikuntarata suunniteltiin ja toteutettiin seuraavasti:

- è Tutustuminen päiväkodin sisäliikuntavälineisiin
Ensimmäisellä kerralla liikuttiin valitun liikuntavälineen kanssa. Lapsi sai halutesaan kokeilla useampia liikuntavälineitä ennen kuin teki oman valintansa.

- è Lapset päättivät liikuntaradan toteutuksesta
Liikuntarata voisi jäljitellä esimerkiksi lasten keksimää peliä, jossa kerättäisiin vaikka supervoimia tms. Tälle radalla lapset halusivat vain nimen ”*Batman-rata*”, josta he päättivät äänestämällä.

- è Liikuntavälineen käyttötarkoitus ja ohjeen tekeminen
Tässä toiminnassa se tapahtui piirtämällä ja kertomalla. Apuna olivat valokuvat lasten valitsemista välineistä sekä pienet Batman – hahmot. Toimittiin pienissä muutaman lapsen ryhmissä, koska näin ohjaajan mahdollisuudet kuunnella ja olla läsnä lapsen toteutuvat peremmin.

- è Rakennettiin lopullinen rata ja testattiin liikuntavälineitä
Lapset valitsivat missä kohtaa rataa heidän liikuntaväline sijaitsee. Alussa luettiin jokaisen suunnittelema liikuntavälineen käyttöohje.

- è Valmiin radan käyttöön ottaminen
Luettiin alussa jokaisen liikuntavälineen käyttöohje ennen kuin rata otettiin virallisesti käyttöön. Lapsilta pyydettiin palautetta haastatteleamalla kahden – kolmen lapsen ryhmissä. Kiitokseksi ja muistoksi osallistumisesta annoin laminoidut Batman-merkit.

6.2 Ensimmäinen tapaaminen päiväkodilla

Ensimmäisellä kerralla torstaina 1.6.2017 tapasin päiväkodilla ryhmän lastentarhanopettajan, päiväkodin johtajan ja muuta henkilökuntaa. Lapset olivat jo aloittaneet toimintaansa pienissä ryhmissä tai pareittain, joten kävimme opettajan kanssa tapaamassa

kaikki liikuntarata toimintaan osallistuvat lapset. Tämän lisäksi tutustuin liikuntasaliin ja liikuntavälinevarastoon. Opettaja kertoi ryhmän olevan erittäin innokas ja he saavatkin usein itse päättää sekä tarvittaessa äänestää mitä esimerkiksi askartelussa tehdään. Opettaja oli myös kertonut minusta lapsille etukäteen. Esittelin itseni lapsille ja kerroin miksi tulin heitä tapaamaan. Ideani otettiin mielestäni hyvin mielin vastaan ja tämänlaista toimintaa ei päiväkodissa ollut aikaisemmin toteutettu. Ennen aloittamista olin yhteydessä Vantaan liikunta- ja varhaiskasvatuksen yhteishankkeen projektityöntekijään ja myös hänestä tämänlainen toteutus olisi käyttökelpoinen.

Leikkien liikkumaan – Vantaan liikkuvat päiväkodit hankkeessa on tarkoitus hyödyntää mm. Ilo kasvaa liikkuen materiaaleja, joiden avulla on tarkoitus lisätä lasten liikkumista. Ilo kasvaa liikkuen – prosessissa on käytetty rastilta rastille etenevää mallia. Kyseinen ohjelma auttaa varhaiskasvattajaa itse kehittämään lasten liikkumiseen kannustavia asioita. Yhtenä ajatuksena on lähteä pienin askelin oivalluksen ja innostuksen kautta liikkeelle. Kehittämistyö tapahtuu yksikön omista tarpeista, mutta kannustaa nopeaan liikkeelle lähtöä ja kokeilua. Toiminta osallistaa lapsia ja liikkuminen lisääntyy. (Ilo kasvaa liikkuen 2015.)

6.3 Toinen kerta: liikuntavälineisiin tutustumista

Osallistuin torstaiaamuna 6.6.2017 aamupiiriin. Kesäaikana lapsia oli vähemmän hoidossa ja siten ryhmiä oli yhdistetty. Aamupiirin jälkeen siirryimme yhdessä ryhmäni kanssa jonossa liikuntasaliin lattiaan teipattuja reittejä pitkin. Myös ryhmän lastentarhanopettaja oli mukana. Liikuntasalissa istuimme piiriin lattialle, kerroin vielä itsestäni ja esittelimme toisemme taputtamalla käsiä yhteen ja kertomalla oman nimen. Tämä oli lapsille tuttu tapa heidän aamupiiristä. Kerroin lapsille, että tulen kuvaamaan toimintaa niiden lasten osalta, joista minulla on heidän vanhemmilta saatu lupa. Tämän jälkeen kerroin lapsille liikuntarata ideasta ja sen toteutuksesta, jonka jälkeen siirryimme jonossa liikuntaväline varastolle. Lapset olivat innostuneita ja varaston ovelle syntyikin ruuhkaa. Lapset saivat katsoa ja tutkia välineitä. Trampoliinin olisi valinnut kolme lapsista. Kun kerroin, että kaikki pääsevät pomppimaan trampoliinilla vaikka eivät voi sitä itse valita niin tilanne rauhoittui. Vein myös saliin esille valikoimiani välineitä kuten hyppynaruja, erikokoisia palloja, jumppapalloja, keppihevosta, pyörillä liikkuvan vatsalaudan, hernepusseja ja hu-

lavanteita vain ajatuksena katsoa haluavatko ehkä kokeilla muitakin välineitä ennen lopullista päätöstään. Lapsilla oli myös mahdollisuus käydä liikuntavälinevarastossa vaihtamassa liikuntaväline tai hakemassa uusi. Yksi lapsista istui opettajan avustuksella valitsemansa jumppapallon päällä tämän toimintakerran ajan.



Kuva 1. Päiväkodin liikuntavälinevarasto



Kuva 2. Lasten valikoimat välineet.

Kokoonnuimme vielä hetkeksi yhteen ja kysyin lasten mielipidettä, tahtoisivatko he antaa radalle nimen. Lapsista se oli hyvä idea ja nimiehdotuksia tuli neljä: *Tonttu-rata*, *Ninja-rata*, *Batman-rata* ja *Nexo Knight -rata*. Suoritettiin äänestys nostamalla käsi ylös toivotun nimiehdotuksen kohdalla. *Batman-nimi* sai eniten kannatusta ja se valittiin.

Loppuleikkinä oli banaani-hippaleikki jonka lapset itse valitsivat. Hipaksi haluavat kaksi lasta nostivat kädet ylös. Molemmat saivat toimia hippoina ja minutkin otettiin mukaan leikkiin. Kiinnijääneet laskettiin lopuksi molemmilta hipoilta, mutta saaliin määrää ei kuitenkaan vertailtu keskenään vaan oltiin tyytyväisiä kun kaikki oli saatu kiinni.

6.4 Arviointia toisesta kerrasta

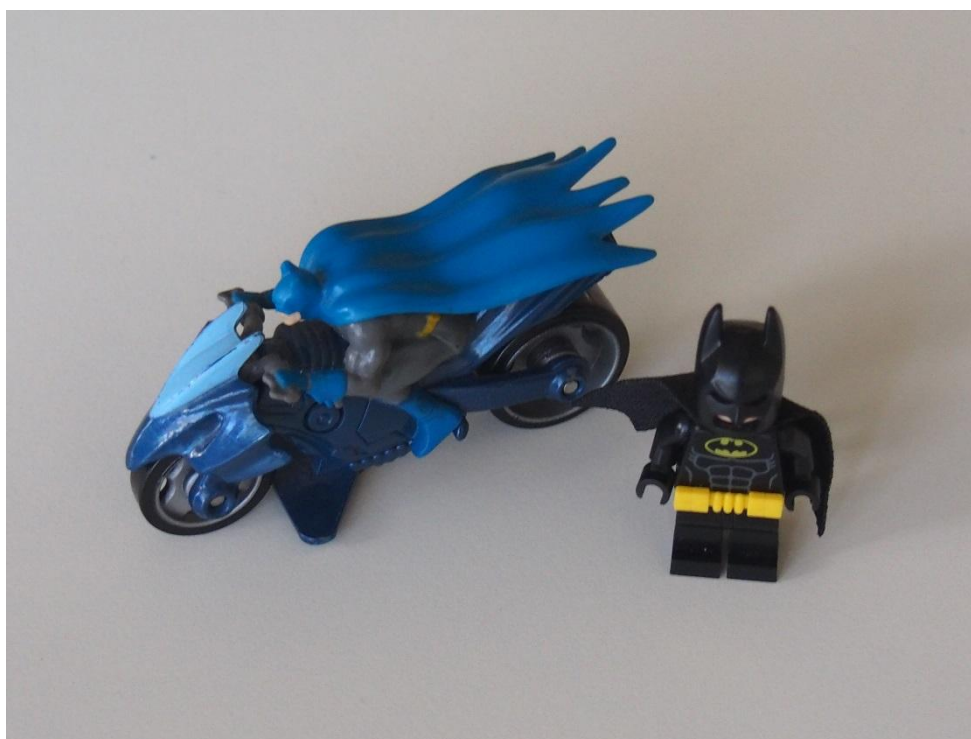
Aamupiiriin sekä hippaleikkiin osallistumalla osoitin lapsille kiinnostukseni olla mukana heidän päiväkodin tapahtumissa. Samalla halusin luoda luottamuksellisen ilmapiirin, koska olin heille vieras uusi henkilö. Oppiminen sisältää kaikenlaista tiedon muistiin tallentamista ja siten lapsi saa valmiuksia toimia mallin mukaisesti (Stenvall & Seppälä 2008: 14). Ottamalla mallia aikuisista lapsi olettaa, että aikuinen toimii oikein ja siksi lapsenkin tulisi pyrkiä toimimaan samansuuntaisesti (Finne 2017: 21). Lasten osallisuus ja lapsilähtöisyys ovat mielestäni mahdollista huomioida tämänlaisessa toiminnassa lasten kanssa. Lapsille osoitetaan tila ja he saavat itse valita välineet. Lasten mielestä on hauskaa muokata ympäristö fyysisiin aktiivisiin leikkeihin sopivaksi ja tämä on erityisen hauskaa lasten yhteisleikeissä. Aikuisen rooli on siten löytää ja mahdollistaa tällaisia ympäristöjä, joissa monipuolinen liikkuminen toteutuu. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 46.) Toimintakerran lopetukseen hippaleikki soveltui hyvin, koska opettaja oli minulle kertonut sen olevan lapsista mielekästä. Lasten omia näkemyksiä, mielipiteitä sekä aloitteita tulee arvostaa. Tämä toteutuu kun osallisuutta edistäviä toimintatapoja halutaan kehittää. Myönteiset kokemukset ja kuulluksi tuleminen vahvistavat lapsen osallisuutta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 30.)

6.5 Kolmas kerta: oman liikuntavälineen ohjeen piirtäminen ja kertominen

Kolmannella kerralla perjantaina 7.6.2017 tapasimme jälleen aamupiirissä tuttuun tapaan, jonka jälkeen siirryimme yhdessä ryhmän omaan huoneeseen lasten opastaessa minulle reitin. Ryhmän lastentarhanopettaja oli myös mukana, koska jakaannuimme kahteen neljän hengen ryhmään. Opettaja kertoi millaiset ryhmäjaot saattaisivat olla toimivat eli nuorempia voisi laittaa eri ryhmiin. Ensimmäisen ryhmän kanssa istuimme ensin pöydän ääreen ja kerroin lapsille mitä teemme kyseisellä kerralla. Kysyin mistä jokainen valitsemansa liikuntavälineen. Koska nuorimmat eivät vastanneet, päätin, että katsomme kameralta heidän valitsemiensa liikuntavälineiden kuvat. Katsoimme myös yhdessä kaikkien neljän lapsen liikuntavälineiden kuvat. Tämän jälkeen pyysin lapsia noutamaan piirustusaluslata, paperia ja värikyniä. Näytin heille piirustuspaperipohjan, jonka olin etukäteen tehnyt. Kaikki eivät olleet aivan innoissaan piirtämisestä, koska olivat odottaneet toimintaa liikuntaradalla. Sama toistettiin toisen ryhmän kanssa, paitsi kyseinen ryhmä sai laittaa piirustusvälineet toiminnan päätyttyä takaisin omille paikoilleen.

Lapset saivat ohjeet piirtää valitsemansa leikkivälineen ja sen kanssa tapahtuvan toiminnan paperille (liite 1). Tämän jälkeen jokainen vuorollaan kertoi minulle mitä liikuntavälineellä tehdään Batman-radalla ja minä kirjoitin sen ylös. Lopuksi kaikkien kertomukset luettiin. Yksi lapsista oli edellisellä kerralla poissa, joten hän osallistui pöydän ääressä seuraamalla muiden toimintaa ja esittämällä kysymyksiä. Kerroin, että hän saa valita liikuntavälineen tämän toimintakerran päätteeksi.

Kolme nuorinta lasta eivät innostuneet piirtämisestä sekä kertominen oli hieman vaikeaa tai aluksi ei vaan halunnut kertoa. Minulla oli mukana kaksi pientä Batman-hahmoa, jotka olivat jostain syystä halunneet lähteä mukaani kyseisenä päivänä. Lapset olivat näistä kiinnostuneita ja aluksi he niillä leikkivätkin. Kun Batman-hahmot olivat kiertäneet kaikilla, myös nuorimmat alkoivat piirtämään. Batman-hahmoista nuorimmat lapset saivat myös tukea kertomiseen, koska sanoittaminen ei ehkä ollut helppoa saattoi lelun avulla olla luontevaa näyttää mitä piirretyssä kuvassa tapahtuu. Yksi lapsi heilutti Batman hahmoa kädessä ilmassa ja kysyin ”*lentääkö Batman*” sain vastauksen ”*joo lentää*”. Kerroin myös opettajalle mitä teimme ryhmien kanssa ja näytin tuotokset. Samalla ne jätettiin päiväkodille talteen, mikäli niitä vielä tarvittaisiin toiminnan aikana. (Liite 1).



Kuva 3. Batman-hahmot

Lopuksi menimme valitsemaan yhtä puuttuvaa liikuntavälinettä lapsen kanssa. Hän valitsi tasapainolaudan, jota ei ollut aikaisemmin nähnyt ja kokeillut. Laudasta puuttui pieni pallo, jota oli tarkoitus kuljettaa tasapainolaudan sisässä olevalla radalla. Pyy-simme apua eräältä päiväkodin henkilöltä ja hän löysi meille askartelutarvikkeista pyöreän puisen kuulun. Sitten lapsi testaili lautaa, kertoi siitä minulle, mutta ei halunnut piirtää.

6.6 Arviointi kolmannesta kerrasta

Kun lapsi kohtaa haasteita ja selviytyy niistä lisääntyä samalla itsevarmuus. Kaikenlaiset arjessa koetut tapahtumat lisäävät kokemuksia, jotka vaikuttavat lapsen itsetunnon ja minäkuvan muodostumiseen. Onnistumisen kokemusten kautta lapselle syntyy usko, että hän selviytyy ja keksii keinon. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008: 67.) Tässä toimintakerrassa oli useita osallisuutta vahvistavia lapsilähtöisiä työtapoja. Lapsilla oli mahdollisuus sanalliseen ja kuvalliseen ilmaisuun sekä harjoittaa kielen oppimista, koska he saivat tulkita ja kertoa ajatuksiaan. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 41-42.)

Koska tiesin, että ryhmässä on lapsia joiden äidinkieli on muu kuin suomenkieli sekä nuorimmilla voi olla vaikeaa aloittaa ja keskittyä tekemiseen, otin mukaani kaksi Batman-hahmoa. Lapset ovat luovia ja mielikuviansa kautta he rikastuttavat liikunnallisia kokemuksiaan. Leikin ja luovuuden kautta lapset tuottavat liikkeitä ja siten liikuntaa. Lapsi kehittää mielikuvissaan hahmoja, samaistuu niihin ja saattaa viettää paljon aikaa mielekkäässä liikkuvassa leikissä. (Rinta ym. 2008: 26.) Kun lapsi saa mahdollisuuksia vahvistaa kielitaitoaan vaikuttaa se myös hänen itsetuntoonsa (Aho 1997: 55).

Osallisuus on tärkeää ja mielestäni se toteutui jokaisen kohdalla yksin ja ryhmässä. Lapsi ei halunnut piirtää, mutta oli toiminnassa mukana keskustelemassa sekä lopussa valitsi oman liikuntavälineen, testasi sen ja kertoi toimintaohjeen. Yksilöllisyyden ja lapsilähtöisyyden periaatteet korostavat lapsen omien toiveiden kunnioittamista, tarpeita sekä näkemyksiä, että lapsi on aktiivinen toimija. (Holkeri & Rinkinen 2009: 225.)

Lapsen kertoessa tarinaa tulee huomioida, että hänellä saattaa olla omia henkilökohtaisia mielipiteitä asioihin. Lasten kertomat tarinat saattavat aikuisesta kuulostaa keskittymättömyydeltä tai epäjohdonmukaiselta. Sadussa tekijät ja toiminnan kohteet vaihtelevat useasti ikään kuin lapsi käyttäisi kaikkia mahdollisia tapoja yhdistää asioita. Tämä tarkoittaa, että nopeat yhdistelyt tuottavat uusia oivalluksia, löytöjä ja keksintöjä. Nämä puolestaan liittyvät luovuuteen ja leikillisyyteen. (Riihelä 2012: 229–230.)

Lapset osallistuvat työtapojen suunnitteluun ja valintaan omien taitojensa mukaisesti. Siksi onkin tärkeää antaa mahdollisuuksia ottaa aistit ja keho käyttöön ja kokeilla erilaisia työtapoja. Vaihtelemalla työtapojen käyttöä annetaan eri-ikäisille ja eri lailla oppiville lapsille onnistumisen kokemuksia. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016: 38.)

6.7 Neljäs kerta: liikuntarata valmistelut

Myös tämäkin kerta alkoi aamupiiristä, jonka jälkeen siirryimme saliin seuraten lattiaan teipattuja jalanjälkiä sekä reittejä. Salissa oli uusi ruudukko, joka kiinnosti lapsia. Yksi lapsista sanoi, että ruutuihin voisi istua ja noudatimme hänen ehdotustaan. Nuorimmat lapset eivät muistaneet valitsemaansa välinettä, joten kerroin sen sekä luin lapsen kertoman ohjeen. Edellisen kerran poissaolijalta tiedustelin halukkuutta piirtämiseen ja ohjeen kertomiseen. Hän halusi nämä tehdä, mutta ohjeen kertomisen jälkeen ei piirtäminen enää kiinnostanut. Hänen kertoma ohje ei varsinaisesti liittynyt liikuntavälineeseen vaan siinä tuli esille yleisesti ystävät, joiden kanssa lapsi leikkii. Luin myös hänen ohjeen kaikille. Yksi muisteli, ettei ollut halunnut piirtää kuvaa edellisellä kerralla. Sanoin, ettei se haittaa ja on kivaa, että hän halusi valita välineen ja kertoa ohjeen.

Sitten siirryttiin liikuntavälinevarastolle. Saliin tultaessa jokainen sai miettiä mihin kohtaa salin lattiatilaa ja rataa haluaa oman liikuntavälineensä sijoittaa. Yksi nuorimmista lapsista ei halunnut asettaa omaa liikuntavälinettä minnekään radalla, vaan olisi halunnut ajaa polkuautolla. Kerroin lapselle, että hän saa ajaa autolla kun rata on valmis. Myöskään toinen nuoremista lapsista ei halunnut omia välineitään tai asettaa niitä radalle. Suostuttelin häntä hieman sanomalla, ” *kun rata on valmis ja kaikkien välineet siellä paikallaan voidaan yhdessä aloittaa radan testaaminen.*” Lapsi ei hyväksynyt tätä ajatusta ja sanoi, ” *voisin auttaa häntä vaikka kantamalla välineen paikkaan jonka hän valitsee.*” Tämä kelpasi lapselle ja veimme yhdessä välineet hänen valitsemaan kohtaan. Myös lapsen, joka ei edellisellä kerralla ollut mukana, tarina luettiin. Samoin

erään lapsen valitsema kiipeilyteline otettiin rataan mukaan äänestämällä, vaikka kyseinen lapsi ei ollut tällä kerralla mukana.

Kun rata oli valmis, sai jokainen harjoitella tekemistä välineellään. Testaamisen jälkeen kierrettiin jokainen liikuntaväline radalla läpi. Kyseisen välineen valinnut lapsi kertoi ja näytti mitä liikuntavälineellä tehdään. Tämä jälkeen lapset saivat vapaasti kiertää ja kokeilla kaikkia välineitä. Trampoliinille tuli ruuhkaa ja asiasta keskusteltiin. Lapset ymmärsivät hyvin, että kaikilla on oltava mahdollisuus saada kokeilla kaikkia. Jonottaminen on myös turhaa kun voi kokeilla vapaita välineitä. Yksi nuorimmista ilmoitti kiipeilytelineen olevan lentokone. Lapsen kertomassa ohjeessa Batman lentää.

Tämä päivä päättyi peikkohippaan. Yksi nuorempi lapsi harmistui, kun ei voinut olla hippana. Perustelut olivat kun hän oli jo aikaisemmin saanut olla ja nyt oli toisen vuoro. Häntä harmitti asia vieläkin kun hippa sai hänet kiinni. Olin itse jäänyt kiinni jo aikaisemmin ja hän tuli peikonpesään istumaan polvelleni. Peikonpesässä istuttiin kyykyssä.

6.8 Arviointi neljäs kerta

Rutiinit ovat lapsille tärkeitä, koska niiden avulla lapselle vieraat asiat tulevat tutuiksi ja auttavat lasta kohtaamaan odottamattomia asioita elämässään (Kronqvist 2004: 20). Siksi osallistumalla jokaisen toimintakerran alussa aamupiiriin lapset ymmärsivät mitä aamupiirin jälkeen tapahtuu. He ovat normaalisti tottuneet erilaiseen rytmitykseen ja toimintaa päiväkotipäivän aikana.

Salin lattiaan teipattu ruudukko oli meille kaikille osallistujille yllätys. Lapsen tehdessä aloitteen istumisesta ruudukon päällä kerroin sen olevan hyvä idea. Lapset noutivat omat istuinalustansa ja asettivat ne ruudukkoon. Aikuisten tulisi huomioida asiat ja olosuhteet, joissa lapsilla on mahdollisuus vaikuttamiseen ja mielipiteeseen. Lapset tarvitsevat tilaisuuksia ilmaista ehdotuksia ja aikuisen tulee ottaa ne tosissaan. Kun lapsi voi toimia näin, säilyttää se hänen asenteensa ja mielenkiintonsa uuden oppimiselle.

(Karlsson 2006:13.)

Kolmevuotias lapsi tiedostaa, että kykenee omalla tahdollaan vaikuttamaan ympäristöönsä. Lapsi hakee myös eroa itsensä ja muiden välille sekä haluaa konkreettisesti kokea, että hänestä pidetään huolta. Käytännössä nämä näkyvät, että lapsi voi olla vaativa.

Uhmaiässä lapsi tarvitsee lempeää ohjausta. (Lastenneuvola perheiden tukena 2004: 148.) Lasta arvostetaan ja siten mahdollistetaan osallisuuden toteutuminen. Osallisuus voidaan käsittää työväliseksi jossa osallisuus on aikuisen työtä jossa hän toimii osallisuutta tukien tai heikentäen. (Stenvall & Seppälä 2008: 12-13.) Aikuisen ja lapsen välisellä suhteella ohjauksen aikana on vaikutusta lapsen itsetuntoon. Kasvattajan tulisi tunnistaa millaisia kokemuksia lapsi tuntee (Aho 1996: 54).

Lapsilähtöisyyttä ja lapsikeskeisyyttä käsitteenä ei ymmärretä ja siksi sen käyttö melko yleistä lasten kanssa tapahtuvassa toiminnassa (Kalliala 2008: 19). Lapset eivät aina malttaneet odottaa vuoroaan, he halusivat saada toivomansa asiat toteutumaan heti tai oma liikuntaväline ei kiinnostanut. Mietin jälkepäin näitä tilanteita ja omaa suhtautumistani tilanteissa. Näkisin kuitenkin lapsilähtöisyyden toteutuneen, koska mielestäni lapsilähtöisyys on kaikilla tavoin lapsen huomioimista, välittämistä, kuulemista ja reagoimista hänen asialleen. Kaikilla on oikeus ilmaista itseään ja on tärkeää, että ilmaisu tavoittaa vastaanottajan. Karlssonin (2006) painottaa tätä seikkaa tuodessaan esille sadutuksen käytäntöä, kuinka suuri merkitys on aidolla halulla kuulla toisen kertomaa. Toisten ajatuksiin voidaan reagoida olemalla samaa mieltä, eri mieltä tai tuoda esille uusia mielipiteitä. (Karlsson 2006:11, 13.)

6.9 Viides kerta: liikkumista valmiilla radalla

Aamupiirillä aloitettiin ja tämän jälkeen teipattuja reittejä pitkin siirryttiin suoraan liikuntavälinevarastolle ja rakentamaan rataa. Teipattuja reittejä ohjeistin omalla esimerkillä kulkemaan eritavoin kuten yhdellä jalalla, varpailla kävellen tai loikkien. Osa lapsista kokeilikin näin ja osa tuli suoristaen mutkat.

Tällä kerralla oli paljon vauhtia ja erilaisia tilanteita mukana. Nuorimmat lapset kiipeilivät salin seinässä olevilla tikapuilla, aitojen yli ei hypitty vaan lapset menivät niiden ali sekä aidat toimivat pujottelu esteinä sählypallolle. Kukaan ei kuitenkaan halunnut toiminnasta tai salista pois. Jokainen sai olla mukana osallisena omalla tavallaan.

Loppuleikkinä lapset toivoivat jälleen tuttuun tapaan hippaleikin. Tällä kertaa kysyin saisko minäkin ehdottaa hippaleikkiä ja lapset suostuivat siihen. He valitsivatkin sitten ehdottomani hammashipan, joka oli heille uusi hippaleikki. Tässä hipassa kiinnijäänyt käy kyykkyy ja pelastajan täytyy juosta hänen ympäri. Yksi nuorimmista ei olisi halunnut

olla tätä hippaa ja osallistua, mutta kun hänelle tuli mahdollisuus toimia hippana oli hän mukana leikissä. Tämän jälkeen haastattelin lapset ja jaoin heille muistoksi Batman-merkit.

6.10 Arviointi viides kerta

Mielestäni oli hienoa huomata, että lapset keksivät myös itse uusia tapoja liikkua ja toimia välineiden kanssa, koska näin välineet tulevat tutuiksi sekä lapsi saa kokeilla niitä mieleisellään tavalla. Lasten myönteinen suhtautuminen ehdottamaani hippaan osoitti, että asiat jotka ovat mieleisiä, halutaan tehdä ja kokeilla. Fyysinen aktiivisuus toteutui toisten lasten kohdalla vauhdikkaampana ja toisten rauhallisempana. Trampoliinilla hyppiminen on vauhdikkaampaa kuin tasapainolaudalla rauhallisesti ja keskittyneesti tekeminen.

Haastattelutilanne oli mielestäni mukava lopetus toiminnalle, koska näin toteutettuna saimme enemmän aikaa muistella tekemäämme ja lapset saivat henkilökohtaista aikaa kertoa omia mielipiteitään. Koin, että Batman-merkit olivat kiva yllätys ja muisto. Painotinkin heille nimenomaan muistoa siitä, että vain mielikuvitus on rajana kun kesällä liikuntaratoja rakennatte. Itselle jäi hyvä mieli tästä ja koin, että tunnelma ylipäätään oli rento ja onnistunut.

Soinin (2015) väitöskirjassa tulosten mukaan lasten aktiivisuus oli matalampaa aikuisen osallistuessa leikkiin, tai tilanteessa kun aikuinen oli käynnistänyt leikin. Samalla mainittiin myös varhaiskasvattajien avainasema mahdollistamassa lasten monipuolinen liikunta omalla toiminnallaan ja kannustuksellaan. Samassa tutkimuksessa tuli esille etteivät edelliset vuoden 2005 fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyneet 3-vuotiaiden osalta. (Soini 2015: 98.) Tässä toiminnassa nuorimmat juurikin 3-vuotiaat olivat niitä lapsia, jotka liikkuvat tai vaihtoivat liikuntavälinettä tiheimmin. Lisäksi he keksivät kiivetä puolapuita pitkin.

7 Toiminnan yhteenveto

7.1 Lasten palautetta toiminnasta

Viimeisen toimintakerran yhteydessä haastattelin lapsia kahden - kolmen lapsen ryhmissä. Kysyin samat kysymykset jokaiselta lapselta vuorotellen aloittaen aina nuorimmasta. Ajattelin, että näin pienempi lapsi ei ehkä matkisi vanhemman lapsen sanomaa. Pysin tekemään kysymykset yksinkertaisiksi pienelle lapselle.

- 1) Mikä liikuntaväline oli kiva?
- 2) Oliko joku liikuntaväline mikä ei ollut kiva?
- 3) Mikä oli kivointa: piirtäminen, kertominen vai radalla liikkuminen?
- 4) Miten liikut kotona ja omalla pihalla?
- 5) Voisitko tehdä liikuntaradan uudestaan?

Vanhemmat lapsista tykkäsivät kaikista toimintaan liittyvistä tehtävistä. Mieluisia liikuntavälineitä lapsilla olivat trampoliini, punainen hyrrä sekä polkuauto ja auton rata. Trampoliini oli aluksi kolmen lapsen valinta radalle liikuntavälineeksi. Lasten mielestä myös hippaleikit olivat kivoja ja se näkyikin jokaisen toimintakerran yhteydessä. Piirtäminen oli useasta kivaa sekä yksi poika mainitsi ohjeet sekä oman suunnittelun. Yhden lapsen mielestä oli kivaa kun sai kertoa oman tarinan. Yksi piti oransseista aidoista. Yksi nuorimmista lapsista, joka piti myös piirtämisestä, halusi kertoa koko haastattelun ajan Batman-tarinaa *"Batman ajoi päälle, lensi aluksen yli, ihmetteli niitä siemeniä..."*

Yksi lapsi ei tykännyt piirtämisestä ja hän jättikin sen tekemättä kolmannella toimintakerralla, mutta kertoi ja näyttö mielellään mitä hänen liikuntavälineellä tehdään. Koriin heitettävät pehmoeläimet eivät olleet yhden lapsen mielestä kivoja. Oli myös mielenkiintoista huomata, ettei kaikilla oma valittu liikuntaväline ollut kuitenkaan se kaikista kivoin. Näitä olivat oranssit aidat sekä sähkömaila ja pallo. Tämä oli tyypillistä nuorimmille, joka tuli esille toimintakerroilla. He halusivat vaihtaa välinettä koko ajan ja keskittyminen omaan toimintaan oli hetkellistä. Nämä lapset keksivät myös liikkua salissa seinässä olevilla puolapuilla. Yksi lapsi otti esille myös piha-alueen liikuntavälineet, joita ei hänen mielestään ole riittävästi. Eräs lapsi ei halunnut osallistua alussa ollenkaan vaan seurasi sivusta opettajan kanssa. Opettajan avustuksella lapsi istui ison jumppapallon päällä. Seuraavalla kerralla hän ei sitä halunnut vaan valitsi liikuntavälinevarastosta kaksi leppäkerttupalloa.

Oma havaintoni liittyi tasapainolautaan, jota useat lapset halusivat kokeilla niin seisomalla kuin käsillä tehden. Tasapainolauta oli erään lapsen kertoman mukaan ensimmäistä kertaa käytössä. Kuitenkaan kukaan ei maininnut sitä yhtenä kivoimmista liikuntavälineistä. Huomioin myös, että oranssit aidat kivoimmaksi välineeksi valinnut lapsi ei hyppinyt niiden yli kuten toinen lapsi oli suunnitellut. Hän alitti ne ryömimällä.

Aidat houkuttelivat myös yhden lapsen kiertämään niitä sähkömailan ja pallon kanssa. Myös polkuauton ratana toimivista sähkömailoista pari lähti liikkeelle kun kaksi lasta aloittivat sähköpelin yhdessä.

Lapset ilmaisivat olevansa jatkossakin halukkaita tekemään vastaavanlaista toimintaa. Yksi lapsista sanoi, että voisi tehdä musiikkiradan. Lasten kotipihoilla ja vapaa-ajalla leikitään zombie – hippaa sekä poliisi ja rosvo – hippaa. Yksi lapsista kertoi tehneensä seikkailuradan kotona. Mieluisia liikuntapaikkoja olivat Hop Lop ja Linnanmäki. Omia harrastuksia lapsilla oli mm. jalkapallo, koripallo ja jääkiekko sekä sirkusjumppa. Myös musiikki ja tanssi kuuluivat harrastuksiin. Auto- ja legoleikit, kävely, juoksu ja pyöräily olivat myös mieleistä tekemistä vapaa-aikana. Vesileikit olivat erään lapsen mielestä mieluisinta puuhaa omalla pihalla.

Lopuksi annoin kaikille kiitokseksi pienet laminoidut Batman-merkit. Kaksi lasta oli hie-man harmissaan, kun ne eivät olleet tarroja. Kiitin lapsia osallistumisesta ja toivotin heille mukavaa kesää. Lapsilla olikin jo kiire ulos aurinkoon.

7.2 Lastentarhanopettajan arviointi, tavoitteet ja toiminta

Ryhmän lastentarhanopettajalle lähetin sähköpostitse toimintaa koskevat arviointikysymykset. Minulla oli yhteensä viisi kysymystä, joista yksi sisälsi lisäksi viisi eriteltyä kysymystä liittyen toiminnan tavoitteisiin. Kestävähälytys oli mainittu päiväkodin varhaiskasvatussuunnitelmassa ja siksi aihe otettiin alun perin mukaan lähinnä ajatuksena liikuntavälineiden monipuolisesta hyödyntämisestä ja uusien ideoiden mahdollistajana.

Kysymykset käsittivät lasten osallisuuden toteutumista sekä tukiko toiminta lapsilähtöisyyttä. Huomioitiinko lapset ja saivatko he itse tuoda sisältöä toimintaan ja kuinka he

suhtautuivat liikkumiseen. Nähdäänkö liikuntarataidean mahdollisuudet erilaisille toteutuksille jatkossa esim. metsäretkillä, pihaleikeissä ja seikkailullisessa toiminnassa ja siten liikuntavälineiden useat erilaiset käyttötarkoitukset.

Opettajan mielestä lasten osallisuus toteutui hyvin, koska opiskelijana huomioin lapsen mielenkiinnon kohteet sekä mielipiteet olemalla paljon vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Myöskään monikielisyys ei ollut osallisuuden esteenä, koska tietoa kerättiin muillakin tavoin kuin puhumalla lasten kanssa. Lapsen saivat osoittaa, elehtiä ja näyttää mikäli he eivät osanneet sanoittaa asiaansa.

Lapset pitivät tuokioista, koska heillä oli mahdollisuus vaikuttaa tuokioiden sisältöön valitsemalla välineitä ja teema. Lasten valitsema Batman-teema oli toimiva ja lapset puhuivat siitä myös jälkikäteen. Toiminta tuki lasten osallisuutta, koska lapset saivat vaikuttaa toiminnan sisältöön omalla tavallaan alusta loppuun asti. Lapsilähtöisyyttä opiskelija toteutti hyvin kuuntelemalla lasten ääntä ja muokkaamalla toimintaa lasten taitojen ja tarpeiden mukaan. Yhteisöllisyyttä tuki yhteinen teema ja tavoite radasta. Lasten ideat otettiin hyvin huomioon.

Vuorovaikutus toimi hyvin, koska jokaisen lapsen mielipide otettiin huomioon. Lasta kuunneltiin ja kontakti jokaiseen luotiin vuorollaan. Ohjeistus oli selkeää ja ymmärrettävää. Ne olivat lyhyitä ja hyvin pilkottuja, jotta niin isommat kuin pienemmätkin osasivat toimia niiden mukaisesti.

Opettajan mielestä rata teemaratana on hyvä idea, jota käytetään jatkossakin ja toiminta sopii kaikkialle päiväkodin ympäristöön. Välineille ja tavaroille tai ulkona metsänmateriaaleille voi lasten kanssa löytää uusia käyttömahdollisuuksia ja siten kestäväkehityskin toteutuu.

7.3 Oma arviointi tavoitteet ja toiminta

Halusin antaa lapsille mahdollisimman paljon vapauksia vaikuttaa. Viimeisellä kerralla lasten uudet oivallukset liikuntavälineiden käytöstä osoittivat, että lapsilla on halua liikkua ja toimia kun he saavat vapaasti niin tehdä. Lasten ehdotuksetkin pääsivät esille

mm. kun ymmärsin ottaa kopin lapsen ideasta istua salin lattialla olevaan teipattuun ruudukkoon. Pidin tärkeänä valokuvien katsomista yhdessä lasten kanssa, koska huomasin kuvien kiinnostavan heitä piirtämisen ohessa. Samalla kameran tarkoitus tuli selväksi heille. Olin kertonut heille valokuvasluvista (liite 2), jotka olin lasten vanhemmilta saanut. Nuorimpien lasten kohdalla pidin tärkeänä kannustaa heitä toimintaan mm. viemällä yhdessä liikuntavälineet radalle lapsen toivomaan paikkaan. Näin lapsen tekemisellä on tarkoitus ja se ei jää toteutumatta. Lasten ääni kuului myös heidän toiveissaan mm. hippaleikkien kohdalla sekä äänestämässä. Fyysinen aktiivisuus toteutui ja liikuntarata mahdollistaa osan fyysisten aktiivisuuden suositusten mukaisesta liikkumisen määrästä päiväkotia päivän aikana. Motorisia taitoja sai harjoitella usealla tavalla, myös hienomotorisia piirtämisen yhteydessä.

Mielestäni toiminnan toteutus onnistui hyvin. Toteutuksessa painottui lasten osallisuus ja lapsilähtöisyys, jota vahvisti ryhmän keskinäinen vuorovaikutus. Lisäksi jokaisen tekeminen oli yhtä arvokasta, tekemisestä ei korostunut kilpailu tai arviointi, joiden yhteydestä kirjoitin aikaisemmin liittyen liikunnan merkitykseen lapsen minäkuvan muodostumiselle. Uskoisin, että jokainen sai onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä. Kasvattajan asenteet vaikuttavat vuorovaikutuksen laatuun. Päiväkodissa on mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin ilman, että niitä on etukäteen suunniteltu. (Koivunen 2009: 38, 124.)

Mietin myös voinko kysyä lapselta oliko jokin liikuntaväline sellainen joka ei ollut kiva, koska näinhän lapsi, jonka liikuntaväline mainitaan saattaa kokea tämän jonkinasteisen arviointina omaa liikuntavälinettä kohtaan. Toisaalta lapsi saa näin mahdollisuuden perustella miksi hänen mainitsema liikuntaväline ei ollut kiva. Oppimista on myös, että lapsi oppii tunnistamaan mistä pitää tai mistä ei pidä ja oppii perustelemaan itselleen tekemiään valintoja.

Lasten haastattelun ja kysymysten osalta mietin, että olisin voinut miettiä niitä tarkemmin. Lasten haastatteluissa tulisi huomioida kysyjän rooli. Aikuisilla on tapana kysyä heitä kiinnostavia asioita. Tästä voi seurata, että kysymysten tulva passivoi lapsia ja lapsen mahdollisuudet kysyä jäävät vähäisiksi. Voisiko lapsilähtöisyyden nähdä myös haastattelutilanteissa kuten Karlsson (2006) kirjoittaa aikuisen roolin minimoinnista kysymysten esittäjänä niin silloin lapsilla olisi tilaisuus kysellä, pohtia ja ihmetellä. Lap-

selle ei ole luontaista olla haastateltavana ja kertoa ajatuksistaan. Haastattelutilanteissa ei ole leikkisyyttä, jolla tavoin lapsi on tottunut toimimaan. On tavallista, että lapsi vastaa vain parilla sanalla. (Karlssoon 2006:10.)

7.4 Havaintoja lasten palautteesta ja toiminnasta

Oli myös mielenkiintoista huomata, ettei kaikilla oma valittu liikuntaväline ollut kuitenkaan se kaikista kivoin. Näitä olivat oranssit aidat sekä sählymaila ja pallo. Tämä oli tyypillistä nuorimmille. He halusivat vaihtaa välinettä koko ajan ja keskittyminen omaan toimintaan oli hetkellistä. Nämä lapset keksivät myös liikkua salissa seinässä olevilla puolapuilla. Yksi lapsi otti esille myös piha-alueen liikuntavälineet, joita ei hänen mielestään ole riittävästi. Eräs lapsi ei halunnut osallistua alussa ollenkaan vaan seurasi sivusta opettajan kanssa. Opettajan avustuksella lapsi istui ison jumppapallon päällä, seurata muiden toimintaa ja olla siten osallisena ryhmässä. Seuraavalla kerralla hän osallistui liikuntaradan toimintaan, mutta ei halunnut isoa jumppapalloa vaan valitsi liikuntavälinevarastosta kaksi leppäkerttupalloa. Mielestäni tämä oli reilua, koska ajattelin ison jumppapallon olevan lastentarhanopettajan valinta siinä hetkessä läsnä olevien liikuntavälineiden kohdalla. Liikuntavälineen ohjeen piirtämisessä yksi nuorimmista lapsista, joka oli valinnut oranssit aidat, piirsi myös ohjeensa oranssilla värillä. Ohjeiden kerronnassa tuli esille seikkailua, lentämistä, liikkumista ylös, voimaa sekä yhdessä tekeminen, sillä erään lapsen ohjeessa seikkailee *"Batman ja Batgel"*. Mielikuvitus on mukana kun mailalla lyödään siemeniä ja polkuauto on *"Batmobili"*. Myös värit olivat hallinnassa, koska osattiin kertoa piirretystä ohjeesta pallon, mailan ja Batmanin värit.

Oma havaintoni liittyi tasapainolautaan, jota useat lapset halusivat kokeilla niin seisomalla kuin käsillä tehden. Tasapainolauta oli erään lapsen kertoman mukaan ensimmäistä kertaa käytössä. Kuitenkaan kukaan ei maininnut sitä yhtenä kivoimmista liikuntavälineistä. Huomioin myös, että oranssit aidat kivoimmaksi välineeksi valinnut lapsi ei hyppinyt niiden yli kuten toinen lapsi oli suunnitellut. Hän alitti ne ryömimällä.

Aidat houkuttelivat myös yhden lapsen kiertämään niitä sählymailan ja pallon kanssa. Myös polkuauton ratana toimivista sählymailoista pari lähti liikkeelle kun kaksi lapsista aloittivat sählypelin yhdessä. Yhden lapsen valitsema erillinen kiipeilyteline otettiin mukaan liikuntaradalle yhteisen äänestystuloksen päätöksellä vaikka tämän liikuntavälineen valinnut lapsi ei ollut paikalla.

Toisen ja kolmannen ryhmän haastattelussa oli haasteellista saada pidettyä pienempien lasten ajatukset vielä mukana toiminnassa. He olivat nähneet ensimmäisen ryhmän lasten saamat Batman-merkit ja odottivat kovasti itsekin saavansa ne. Päättelin heidän tietävän Batman-merkeistä, koska he kysyivät niistä koko ajan. Kerroin heille, että kaikki saavat sellaisen haastattelun jälkeen.

7.5 Lopulliset tuotokset toiminnasta

Opinnäytetyöprosessiin sisältyy lasten tekemä *Batman*- liikuntarata esite, jossa on lasten kuvittamana ja kertomana ohje, mitä valitulla välineellä tehdään liikuntaradalla. Tämän lisäksi päiväkotiin toimitettava kuvakooste, josta vanhemmat voivat katsoa millaista toimintaa lapset yhdessä toteuttivat. Näistä jää lapsille muisto kun on saanut olla itse osana ryhmää vaikuttamassa ja päättämässä yhteisestä tekemisestä. Toiminta korostaa lasten osallisuutta, lapsilähtöisyyttä ja fyysistä aktiivisuutta tai sen mahdollistamista päiväkodin toiminnassa. Näin toteutettuna liikuntarata-idea voidaan käyttää myös ulkona, metsäretkillä tai jonkin halutun teeman osalta. Siihen voi rakentaa lisäosia muun muassa ottamalla mukaan satuja ja seikkailuja.

Päiväkotiin toimitettavassa Batman-liikuntarata esitteessä on lisäksi valokuvia toiminnan suunnittelu- ja toteutusvaiheista. Jokaisella lapsella on omassa ohjekirjassaan kuva itsestään liikuntaradalla paitsi niiden lasten ohjekirjoissa, joita ei saanut valokuvata. Päiväkodin esitteeseen olen lisäksi kirjoittanut lyhyen koosteen toiminnan kulusta. Lapset saivat myös omat alkuperäiset piirrokset itselleen. Myöhemmin ilmoitan linkin valmiiseen hyväksytyyn opinnäytetyöhöni.

8 Eettisyys ja arvioinnin luotettavuus

Arvioitaessa opinnäytteen eettisyyttä aloitetaan tarkastelu tutkimusluvan hankkimisesta. Hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti on tutkimuseettikan yksi keskeisin lähtökohta tutkimusluvan hankkiminen. Toimintatavoissa sekä tutkimusmenetelmissä tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelulautakunta 2012: 6,8.) Olin yhteydessä Vantaan kaupungin liikunta- ja varhaiskasvatuksen yhteisen hankkeen projektityöntekijään koskien opinnäytetyön toteuttamista, aloitin sen suunnittelun sopimamme pohjalta. Tutkimuslupa haettiin Vantaan kaupungilta

ja sitä on haettava kaikkiin Vantaan kaupungin kanssa yhteistyössä toteutettaviin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin. Luvan saamisen vahvistaa opinnäytetyön aloittamisen. Hankkeen projektityöntekijä ilmoitti minulle yhteistyöpäiväkodin yhteystiedot ja siitä jatkoin työskentelyäni eteenpäin.

Tutkimusluvassa ilmoittamaani opinnäytetyötä koskevaan toimintaan päiväkodissa tuli matkan aikana muutoksia ja olin asiasta yhteydessä Vantaan kaupunkiin sähköpostitse sekä puhelimitse. Tätä ennen hankkeen projektityöntekijä sekä päiväkodin lastenryhmän opettaja olivat hyväksyneet ideani toiminnan muutoksesta. Vantaan kaupungin myöntämä lupa opinnäytetyöhän koskee yleisesti lupaa opinnäytetyön tekemiseen kaupungin päiväkodissa ja siten toteutukseen liittyvät asiat ovat sovittavissa päiväkodin kanssa. Uuden tutkimusluvun hakemiseen ei ollut siten tarvetta. Hyvän tieteellisen käytännön nimissä piittaamattomuus ja huolimattomuus tutkimuksen toiminnassa voidaan katsoa loukkaukseksi ja vastuuttomaksi tapahtumaksi ja siten sillä voi olla seurauksia (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012: 8-9.)

Opinnäytetyössä suuri merkitys oli lasten osallistumisella toimintaan. Eettisesti tarkasteltuna myös heiltä olisi voinut pyytää luvan. Lapset saivat tietoa minun ja heidän opettajansa kertomana sekä toiminnan alkaessa mitä kyseisellä kerralla tullaan tekemään, mitä kuvataan ja kirjataan sekä perustelut toiminnalle. Kronqvist (2004) tutkimuksessa tämä tuli esille, kun hän pyysi lapset tutustumaan omaan tutkimushuoneeseensa ja kaikki saivat kirjoittaa oman nimensä tutkimusta koskevaan asiakirjaan (Kronqvist 2004: 109). Katson, kuitenkin että tekemäni toimet kantavat eettisen vastuuni. Lasten suostumus osallistumisesta heitä koskeviin tutkimuksiin tulisi huomioida. Havainnointitutkimusta tehdessä lapsille kerrotaan niistä toiminnoista, joista ollaan kiinnostuneita. Tällä varmistetaan se, että lapsella on mahdollisuus itse päättää osallistuuko hän tutkimukseen vai ei. Lapsi saa halutessaan keskeyttää mukanaolonsa. (Ruoppila 1999: 28-29.) Opinnäytetyöni toiminnassa lapsi sai osallistua juuri sen verran kuin itse halusi.

Arvioinnin luotettavuus perustuu ryhmän opettajan antamaan kirjalliseen palautteeseen, omaan arviointiini ja havainnointiin sekä lasten kertomaan. Kirjoitin havainnoinnista muistiinpanoja myös toimintakertojen jälkeen. Tehtyjen havaintojen muistaminen ja tulkinta jälkeensä tehtynä saattavat vaikuttaa päätelmiin. Valokuvat toimivat siten hyvänä peilinä omille tulkinnoille. Mielestäni toiminta kokonaisuudessaan antoi idean fyysisen aktiivisuuden liikkumisen mahdollistamiseen päiväkodissa. Toiminta tuki lapsilähtöistä

näkökulmaa ja mahdollisesti osallisuuden jokaiselle. Varhaiskasvatus ikäisillä lapsilla liikkuminen on myös leikkiä ja siten lapset saivat onnistumisen kokemuksia.

Toiminnan toteutuksen ajankohta, siitä aiheutunut kiireellinen aikataulu sekä lapsimäärän vaihtuvuus ryhmän toiminnassa vaikuttivat toiminnan toteutukseen ja siten omat kyyni havainnoida saattavat olla puutteelliset. Opinnäytetyöni pääasiallinen tarkoitus oli kuitenkin toteuttaa ns. matalankynnyksen toimintaa tutustuttamalla lapset erilaisiin liikuntavälineisiin, innostamaan ja motivoimaan jatkossakin omatoimiseen liikkumiseen. Tärkeintä ei siten ollut tuottaa varsinaista päämäärätietoista pedagogista toimintaa motoristen perustaitojen kehittymiselle ja oppimiselle, vaan antaa mahdollisuus toteuttaa lapsen itsensä suunnittelemaa toimintaa, kannustaa lasta ja arvostaa hänen valintojaan. Tämä tavoite täyttyi mielestäni erinomaisesti.

9 Pohdinta

Mielestäni liikkumisen lisäämisessä ja innostamisessa voidaan lähteä liikkeelle pienin askelin, varsinkin mikäli päiväkodin toimintakulttuurissa ja -ympäristössä koetaan haasteellisuutta lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Päiväkodit ovat fyysisten tilojen ja haasteiden osalta erilaisia, joten antamalla lapsille mahdollisuuksia toteuttaa liikkumista ja leikkiä vapaammin voidaan saada käyttöön hyödyllisiä ratkaisuja. Suunnittelussa ei aina tarvitse kehittää täysin uutta. Aikaisemmat käytännöt voidaan huomioida ja ottaa niistä mukaan ne asiat jotka koetaan tärkeiksi.

Tämän liikuntaradan yhteydessä tuli esille liikuntavälineitä, joita lapset eivät olleet käyttäneet aikaisemmin. Voisiko liikuntavälineitä yhdistää kotileikkeihin ja muihin lasten leikitiloihin, jotta ne olisivat luontevasti yhtenä osana päivän toimintaa. Kuten aikaisemmin todettiin, lasta motivoi liikkumaan ja liikkeelle lähtemiseen uudet asiat. Liikkuminen on tärkeää lapsen kehityksen kannalta, koska niiden kautta lapsi kehittää motorisia taitoja, kehontuntemusta ja sosiaalisia taitoja, joilla kaikilla on merkitystä lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Samalla lapsi peilaa itseään kokemansa ja oppimansa kautta sekä rakentaa minäkuvaansa.

Aluksi mietin seikkailullista liikuntarataa, jossa lapset valitsisivat sadun tai teeman jota radalla käsiteltäisiin ja joka etenisi juonellisesti. Tästä ideasta luovuin, koska toiminnallisen tekemisen ajankohta ei mielestäni sattunut parhaaseen hetkeen. Tähän vaikuttivat

suuresti omat aikatauluni opinnoissa. Mutta Batman-liikuntaradan ideaa voi hyödyntää ja kehittää. Liikuntaradat toimivat myös ulkona ja metsäretkillä tutustuessa uusiin paikkoihin.

Haastavinta oli kirjoittaminen ja työn osalta olennaisten asioiden esille tuominen. Yksin tekemisessä on puolensa, mutta parin kanssa työskentelyssä olisi tapahtunut vastavuoroista oppimista toiselta, kriittinen ajattelu olisi saanut uusia ulottuvuuksia sekä ymmärtävä tuki olisi ollut tarpeen. Toisaalta tämä oli erittäin opettavainen prosessi minulle, koska se vahvisti omia arvojani mm. lasten kanssa toimiessa. Oppiminen on siten jokaiselle henkilökohtainen kokemus, jossa omissa taidoissa, asenteissa sekä tiedoissa tapahtuu muutoksia ja syntyy keskustelua itsensä kanssa.

Toivon, että opinnäytetyöni herättäisi ajatuksia liikunnan ja liikkumisen merkityksestä lapsen positiiviseen minäkäsitykseen ja itsetunnon vahvistamiseen. Lapset ovat erilaisia niin myös tavat liikkua. Mielestäni tällainen toiminta on lasten osallisuuden näkökulmasta myös toimivaa, koska lapsi saa itse mahdollisuuden valita ja vaikuttaa hänelle mieleisellä tavalla. Tärkeintä oli tutustuttaa lapsi liikuntaan ja liikuntavälineisiin. Ei ole olemassa vain yhtä oikeaa tapaa heittää palloa kun halutaan herättää mielenkiinto ja motivoida lasta. Voisin nähdä, että tässä toiminnassa toteutui lapsilähtöisyys niin ryhmän kuin yksilönkin osalta.

Lähteet

Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 1997. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Brotherus, Annu, Hytönen, Juhani & Krokfors, Leena 2002. Esi- ja alkuopetuksen didaktiikka. Porvoo: WSOY.

Cacciatore, Raisa, Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Eskola, Sisko 2016. Kahdeksanvuotiaiden fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana. Pro gradu tutkielma Itä-Suomen yliopisto. Saatavana osoitteessa:< http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20160797/urn_nbn_fi_uef-20160797.pdf>. Luettu 6.10.2017.

Finne, Jaakko 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. Lahti: Fitra.

Haapala, Eero, Pulakka, Anna, Haapala, Henna & Lakka, Timo 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa tieteelliset perustelut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016. (22). 12-21. Saatavana osoitteessa:< <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>>. Luettu 3.3.2017.

Hart, Roger A. 1992. Children´s participation. From tokenism to citizenship. Unicef. Saatavana osoitteessa:<https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/childrens_participation.pdf>. Luettu 1.6.2017.

Helenius, Aili & Korhonen, Riitta 2008. Pedagogiikan palikat. Johdatus varhaiskasvatukseen ja -kehitykseen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy

Himberg, Lea, Laakso, Juhani, Peltola, Ritva, Näätäinen Risto & Vidjeskog, Jan 2000. Kehittyvä ihminen. Psykologia 2. Porvoo: WSOY.

Hirvensalo, Mirja, Jaakkola, Timo, Sääkslahti, Arja & Lintunen, Tarja 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko, Sami & Mehtälä Annette (toim.): Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvosto julkaisuja 2016 (4). 36-40. Saatavana osoitteessa: < http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf >. Luettu 10.10.2017.

Holkeri-Rinkinen, Liisa 2009. Aikuinen ja lapsi vuorovaikutusta rakentamassa. Tampere: Tampere University Press

Hujala, Eeva (toim.) 2001. Puheenvuoroja lapsista ja varhaiskasvatuksesta. Oulu: Varhaiskasvatus 90.

Iivonen, Susanna, Laukkanen, Arto, Haapala, Eero & Reunamo, Jyrki 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa tieteelliset perustelut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016. (22). 32-37. Saatavana osoitteessa: < <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf> >. Luettu 3.3.2017.

Ilo kasvaa liikkuen 2015. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Valon julkaisusarja 2015 (1). Saatavana osoitteessa: < http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTUvMDMvMTAvMDhfMjZfMDNfNTM0XzE1MDMxMF9JbG9fa2FzdmFhX2xpaWtrdWVuX29oamVsbWFFfYXNpYWtpcmphLnBkZiJdXQ/150310%20Ilo_kasvaa_liikkuen_ohjelma-asiakirja.pdf >- Luettu 20.01.2017.

Jaakkola, Timo 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jaakkola, Timo 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kalliala, Marjatta 2009. Kato Mua! Kohtaako aikuinen lapsen päiväkodissa? Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Kalliopuska, Mirja 1984. Itsetunto. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kari, Jaana 2016. Väitöskirja Hyvä Opettaja. Luokanopettajaopiskelijat liikuntakokemuksensa ja opettajuutensa tulkitsoijoina. Saatavana osoitteessa:<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/48692/978-951-39-6523-5_vai-tos20160212.pdf?sequence=1>. Luettu 10.10.2017.

Karlsson, Liisa 2006. Lapset kertovat. Stakes työpapereita (9). Saatavilla osoitteessa:<<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75269/Tp9-2006.pdf?sequence=1>>. Luettu 9.10.2017.

Karvonen, Liisa, Nikander, Riku & Piirainen, Arja 2016. Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilanteissa. Liikunta & Tiede 53 (1) 68-74. Saatavana osoitteessa: <http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-16_tutkimusartikkelit_karvonen_lowres.pdf>. Luettu 13.8.2017.

Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen, Helena & Vuorinen, Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, Saara 2003. Anna mun olla lapsi. Helsinki: Kirjapaja.

Koivunen, Pirjo-Leena 2009. Hyvä Päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kouluikäisen terveydenpolku 2013. Opetushallitus. Saatavana osoitteessa:<http://www.edu.fi/kouluikaisen_terveyden_polku/liike_on_tarkea>. Päivitetty 13.6.2013. Luettu 4.7.2017.

Kronqvist, Eeva-Liisa 2004. Mitä lapsiryhmässä tapahtuu. Pienten lasten yhteistoiminta, sen rakentuminen ja kehittyminen spontaaneissa leikki-tilanteissa. Oulu: yliopisto. Saatavana osoitteessa:< <http://jultika oulu.fi/files/isbn9514273915.pdf>>. Luettu 1.10.2017.

Kronqvist, Eeva-Liisa & Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityspsykologia. Matkalla muutokseen. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Lapsineuvola lapsiperheiden tukena 2004. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2004.(14). Saatavana osoitteessa:< <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114371/Opp200414.pdf?sequence=1>>. Luettu 5.10.2017.

Leikkien liikkumaan – Vantaan liikkuvat päiväkodit n.d. Vantaan kaupunki. Saatavana osoitteessa.< http://www.vantaa.fi/vapaa-aika/liikunta/ohjattu_liikunta/lapset_ ja_nuoret/liikkuva_paivakoti>. Luettu 23.2.2017.

Leikkien liikkumaan n.d. Hankkeen blogi. Vantaan kaupunki. Saatavana osoitteessa.< leikkienliikkumaan.blogspot.fi/search/label/Ideat>. Luettu 23.2.2017.

Liikkuva koulu n.d. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavana osoitteessa:< https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_yleisesite_web.pdf >. Luettu 23.2.2017.

Miettinen, Pauli 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Lahti: VK-kustannus.

MLL 2013a. Lapsi eri ikävuosina 3-vuotias. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavana osoitteessa:< <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/04174314/Lapsi-erik%C3%A4kausina-3-v.pdf>>. Luettu 5.10.2017.

MLL 2013b. Lapsi eri ikävuosina 4-vuotias. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavana osoitteessa:< <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/04174316/Lapsi-erik%C3%A4kausina-4-v.pdf>>. Luettu 5.10.2017.

MLL 2013c. Lapsi eri ikävuosina 5-vuotias. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavana osoitteessa:< <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/04174318/Lapsi-erik%C3%A4kausina-5-v.pdf>>. Luettu 5.10.2017.

MLL 2013d. Lapsi eri ikävuosina 6-vuotias. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavana osoitteessa:< <https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/04174403/Lapsi-eri-ik%C3%A4kausina-6-v.pdf>. Luettu 5.10.2017.

Muutoksia liikkuvissa kouluissa 2013-2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. Liikkuva koulu. Likes tutkimuskeskus 2016. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Saatavana verkossa.<https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/2016-LiikkuvaKoulu_muutokset_liikkuvissa_kouluissa_tiivistelma.pdf>. Luettu 23.2.2017.

Mäki, Päivi 2010. Muut terveystottumukset. Lasten terveys.

Late - tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. 2010. (2). 101-111. Saatavana osoitteessa:< <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1>. Luettu 8.8.2017.

Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja vuosikirja (14) 9-41. Saatavana osoitteessa:<<http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/Nivala-Ryyn%C3%A4nen2013.pdf>>. Luettu 13.9.2017.

Ojanen, Markku 1996. Mikä minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen. Tampere: Kirjatoimi.

Piiroinen, Tiina 2007. Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamisen. Kuunnella meitä – lasten osallisuushanke 2006-2007. Saatavana osoitteessa:< <http://docplayer.fi/5281840-Tiina-piiroinen-ohjaajan-opas-lasten-osallistavien-ryhmien-ohjaamiseen.html>>. Luettu 1.10.2017.

Raittila, Raija 2011. Varhaiskasvatuksen oppimisympäristö on lapsen arkea. Teoksessa Alila, Kirsi & Parrila, Sari (toim.) 2011. Lapsen arki ja vuorovaikutus varhaiskasvatuksessa. Katsaus varhaiskasvatuksen väitöskirjoihin vuosilta 2006-2010. Oulu: Ediva. 57-68.

Rantala, Kaisa 2011. Osallisuuden kokemuksia ja kokeiluja. Teoksessa Nurmi, Suvi-Elise – Rantala, Kaisa (toim.). Näyn ja kuulun. Lapsen etu ja osallisuus. Helsinki: Lasten Keskus Oy. 137-181.

Riihelä, Monika 2012. Kertominen on lapselle sanallista leikkiä. Teoksessa Karlsson, Liisa, Kaarimäki Reeli 2012. Sukelluksia lapsinäkökulmaiseen tutkimukseen ja toimintaan. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino. 197-234.

Rinta, Tuire, Lind, Pasi, Lipponen, Henry & Tamminen, Kaisa 2008. Viikarit vauhdissa. Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti Oy. Lahti: Suomen Liikunnan Ammattilaiset SLA ry.

Rintala, Pauli, Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Rintala, Pauli, Sääkslahti, Arja & Iivonen, Susanna 2016. 3 – 10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta&Tiede 53 (6). 49-55. Saatavana osoitteessa:<http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf>. Luettu 1.9.2017.

Reunamo, Jyrki 2016. Lapsilähtöinen toimintakulttuuri edellyttää lapsen kuuntelua. Teoksessa tieteelliset perustelut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016. (22). 27-31. Saatavana osoitteessa:<<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>>. Luettu 3.3.2017.

Reunamo, Jyrki & Kyhälä, Anna-Liisa 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa tieteelliset perustelut varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016. (22). 54-58. Saatavana osoitteessa:<<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>>. Luettu 3.3.2017.

Reunamo, Jyrki, Hakala, Liisa, Saros, Leila, Lehto, Satu, Kyhälä, Anna-Liisa & Valtonen Juha 2013. Children physical activity in day care and preschool. Saatavana osoitteessa:<<http://www.activematters.org/uploads/Finland.pdf>>. Luettu 1.10.2017.

Ruoppila, Isto 1999. Lasten tutkimuksen eettisiä kysymyksiä. Teoksessa Ruoppila, Isto (toim.), Hujala, Eeva, Karila, Kirsti, Kinos, Jarmo, Niiranen, Pirkko, Ojala, Mika. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: Atena. 26-51.

Sajaniemi, Nina & Krause, Christina 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Opetushallitus muistiot 2012:1. Saatavana osoitteessa: < http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF>. Luettu 15.1.2017.

Siljamäki, Mariana, Kalaja, Merja, Perttula, Juha & Kokkonen, Marja. 2016. Lähtökohdista holistinen kehollisuus. Koululiikunnan uudet tuulet. Saatavana osoitteessa: < http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/siljamaki_ym_tutkimusartikkeli_ok_0203ln.pdf>. Luettu 2.2.2017.

Socca 2008. Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5 –vuotiaiden varhaiskasvatuksessa. Helsingin kaupunki lasten päivähoito. Oppaita ja työkirjoja 2008 (3). Saatavana osoitteessa: < http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf>. Luettu 5.5.2017.

Soini, Anne 2015. Always on the Move. Measured Physical Activity of 3-year-old Preschool Children. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Saatavana osoitteessa: < https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1>. Luettu 5.5.2017.

Stenvall, Elina & Seppälä, Ulla-Maija 2008. Talo lapsia varten. Lapsen osallisuus pääkaupunkiseudun päiväkodeissa. Saatavana osoitteessa: < http://www.socca.fi/files/100/Talo_lapsia_varten_lasten_osallisuus_paivakodissa.pdf>. Luettu 1.9.2017.

Sääkslahti, Arja 1999. Motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden tutkiminen. Teoksessa Ruoppila, Isto (toim.), Hujala, Eeva, Karila, Kirsti, Kinos, Jarmo, Niiranen, Pirkko & Ojala, Mika. Varhaiskasvatuksen tutkimusmenetelmiä. Jyväskylä: ATENA KUSTANNUS. (323-339).

Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3 – 7 -vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Saatavana osoitteessa:<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13496/S%C3%84%C3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3> Luettu 5.5.2017.

Tuomi, Johanna 2009. Moto - taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4 – 12 -vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen mielenterveysseura perheliikunta.Saatavana osoitteessa.< http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/moto_taituri-_opas.pdf>. Luettu 13.5.2017.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2016. Lasten suojelun asiakirja. Lapsen osallisuus. Päivitetty 30.12.2016. Saatavana osoitteessa:< <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus>>. Luettu 18.8.2017.

Turja, Leena 2011. Lapset osallisina - kohti uutta varhaiskasvatuskulttuuria. Varhaiskasvatus tänään. Suomen varhaiskasvatus ry:n verkkolehti. (24-35). Saatavana osoitteessa:<<http://eceaf.org/wp-content/uploads/2014/03/2011-3-Turja.pdf>>. Luettu 1.9.2017.

Turja, Leena 2016. Lasten osallisuus varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Varhaiskasvatuksen käsikirja. Hujala, Eeva - Turja, Leena (toim.). Jyväskylä PS-kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Saatavilla verkossa. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 31.8.2017.

Vantaa 2016. Päiväkotikiikarit liikkumalla leikkimään. Vantaan kaupunki. Päivitetty 17.6.2016. Saatavana osoitteessa:<<http://www.vantaa.fi/uutisia/vapaa-aika/101/0/125618>>. Luettu 5.7.2017.

Vantaan varhaiskasvatussuunnitelma 2017. Saatavana osoitteessa:<http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/132358_Vantaan_varhaiskasvatussuunnitelma_2017.pdf>. Luettu 2.7.2017.

Varhaiskasvatustilaki 1973/36. Annettu Helsingissä 19.1.1973. Saatavana osoitteessa:<<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>>. Luettu 14.5.2017.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Opetushallitus määräykset ja ohjeet 2016. (17). Tampere: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavana osoitteessa:< http://www.opph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf>. Luettu 3.3.2017.

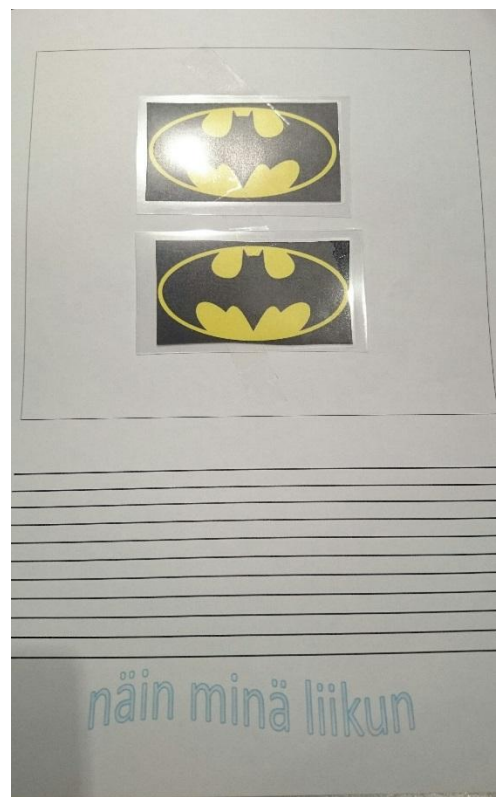
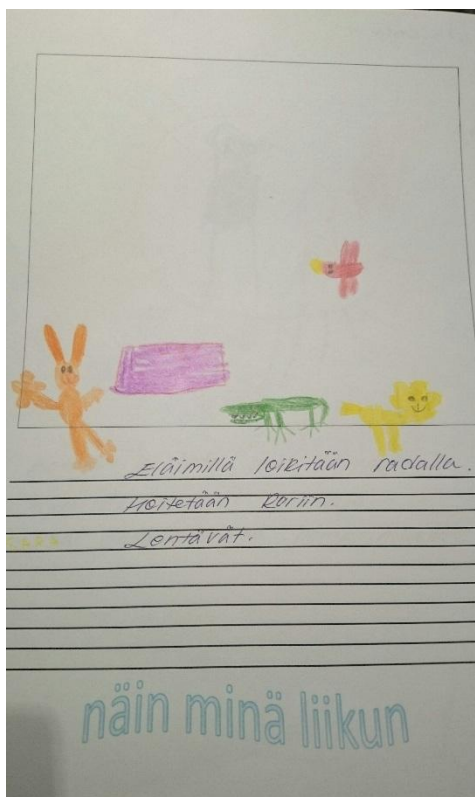
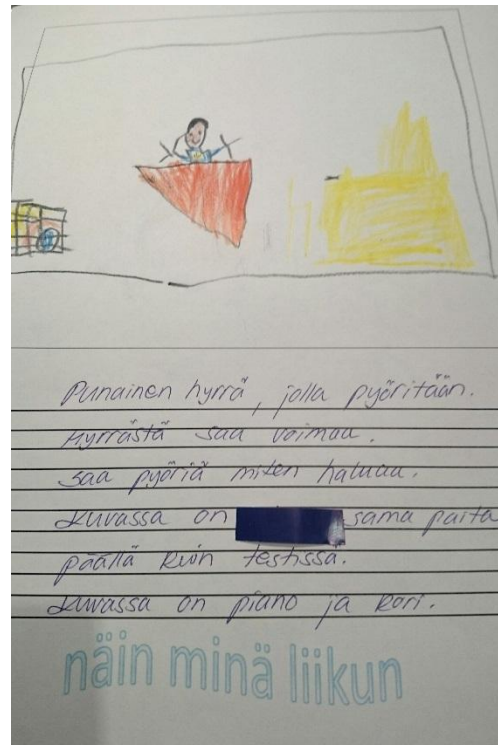
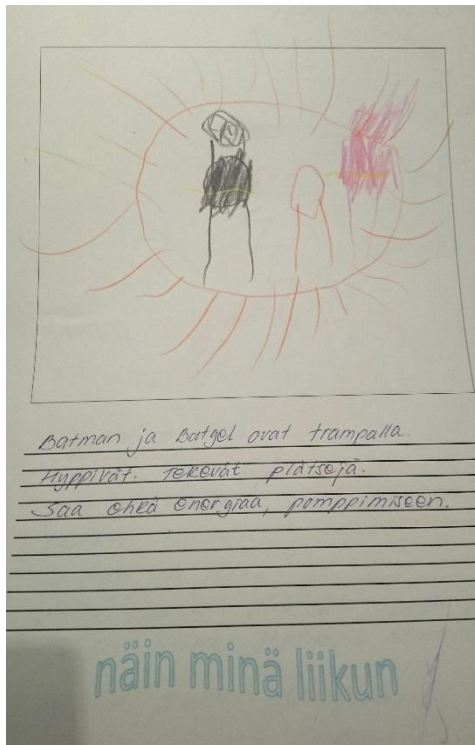
Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Saatavana osoitteessa:< <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>>. Luettu 25.9.2017.

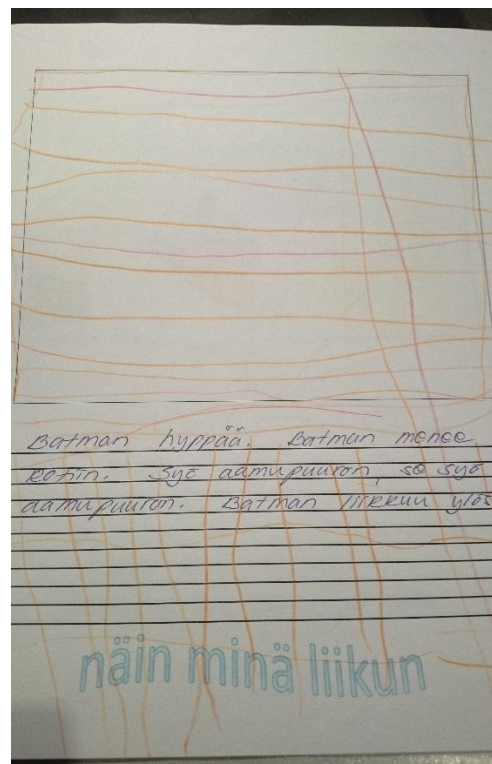
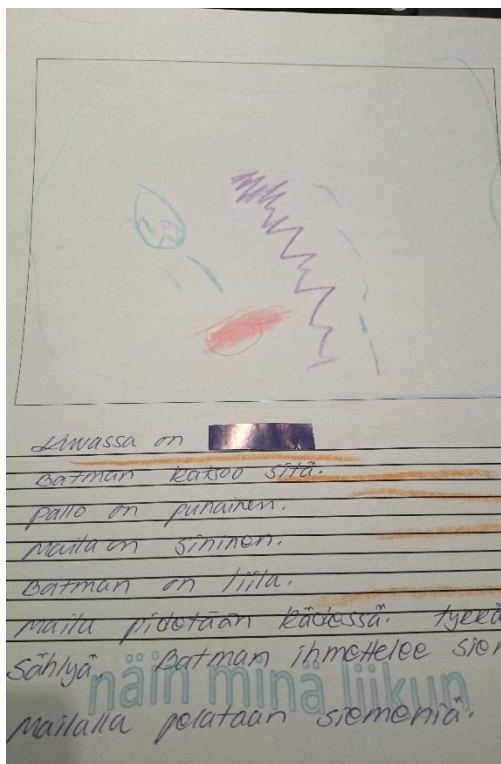
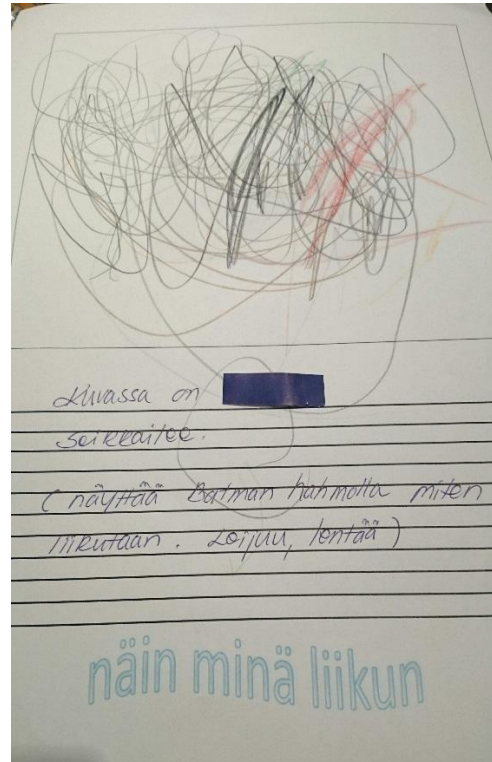
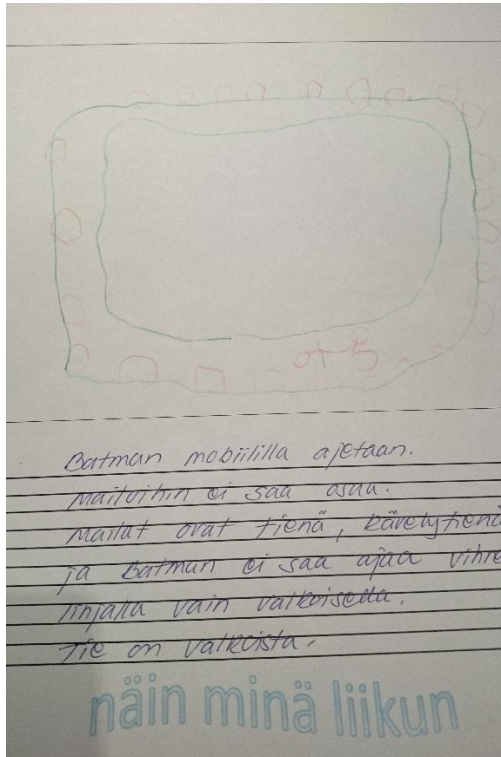
Vilkkö-Riihelä, Anneli 2009. Psykye. Psykologian käsikirja. Porvoo: WSOY.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis - metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-Kirjat.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-kustannus.

Liite 1: Lasten liikuntavälineohje





Liite 2: Lupa vanhemmilta lapsen havainnointiin.

Kirje lasten vanhemmille (Päiväkoti [REDACTED], Vantaa)
27.5.2017

Hei,

Olen Minna Kaukonen, sosionomi (Ito) opiskelija. Teen monimuotoista varhaiskasvatukseen liittyvää opinnäytetyötä Metropoliaan. Aiheeni käsittelee lasten vapaata fyysistä aktiivista liikkumista ja liikuntavälineiden hyödyntämistä niin, että lapset itse saavat kokeilla ja suunnitella niillä toteutettavaa toimintaa. Opinnäytetyö painottaa lapsilähtöisyyttä ja osallisuutta.

Työni liittyy Vantaan Liikkuvat päiväkodit -hankkeeseen.

Tutkimuskohteeksi olen valinnut [REDACTED] päiväkodin sekä päiväkodin kasvattajien valitseman ryhmän. Kerään aineistoa havainnoimalla, haastattelemalla ja kuvaamalla ryhmän lapsia ja toimintaa. Lapset saavat myös itse piirtää ja kertoa mitä liikuntavälineellä voisi tehdä, miten liikkua tai leikkiä. Mahdollisesti esimerkit kuvataan tai videoidaan, jotta ne olisivat lasten, päiväkodin ja perheiden nähtävissä esim. omassa blogissa.

Valmiissa opinnäytetyössäni tulen käyttämään lapsilla esim. peitenimiä sekä pyrin siihen, ettei lapsia pysty valmiista työstä tunnistamaan. Myöskään päiväkodin nimi ei tule lopullisessa tutkimusraportissa esiin mikäli näin toivotaan.

Toteutan havainnoinnit, haastattelut ja toiminnan kesäkuun 2017 aikana. Havainnointi ei häiritse lapsiryhmän toimintaa ja lapset haastatellaan toiminnan yhteydessä kaikkien ollessa paikalla tai parihaastatteluina. Tarvittaessa päiväkodin henkilökunta, lasten oma opettaja tai hoitaja on mukana.

Tutkimusta varten tarvitsen kirjallisen luvan kaikilta valitun ryhmän lasten vanhemmilta. Voitte olla yhteydessä minuun, jos opinnäytetyöstäni on jotain kysyttävää. Tutkimuslupa on saatu Vantaan kaupungilta.

Ystävällisin terveisin,

Minna Kaukonen

Puh.nro [REDACTED]

sähköpostiosoite minna.kaukonen@[REDACTED]

Leikkaa tästä -----

Lastani _____ (lapsen nimi)

Saa havainnoida ___

Ei saa havainnoida ___

Saa haastatella ___

Ei saa haastatella ___

Saa kuvata ___

Ei saa kuvata ___

Saa kuvata videota ___

Ei saa kuvata videota ___

Lapsen piirroksia saa julkaista opinnäytetyöhän liittyvissä asiakirjoissa ___

Lapsen piirroksia ei saa julkaista opinnäytetyöhän liittyvissä asiakirjoissa ___

PALAUTA PÄIVÄKODILLE 1.6.2017 MENNESSÄ !